DE

SUUNTO t6

BENUTZERHANDBUCH

SUUNTO

KUNDENDIENSTE

Global Help Desk	Tel. +358 2 284 11 60
Suunto USA	Tel. +1 (800) 543-9124
Canada	Tel. +1 (800) 776-7770
Suunto in Internet	www.suunto.com

COPYRIGHT

Obwohl wir großen Wert auf die Exaktheit und Ausführlichkeit der Informationen gelegt haben, können wir keine allumfassende Garantie für ihre Genauigkeit geben. Hinsichtlich des Inhalts behalten wir uns das Recht auf unangekündigte Änderungen vor.

INHALTSVERZEICHNIS

1. ALLGEMEINE INFORMATIONEN 6
1.1. CHECKLISTE 7
1.2. EINSTIEG 8
1.3. DIE EIGENSCHAFTEN DES SUUNTO T6 8
1.4. PFLEGE UND WARTUNG 9
1.5. GARANTIE 10
1.6. WASSERDICHTE 10
1.7. BATTERIEWECHSEL 11
1.8. WECHSEL DER BATTERIE DES SENDERGURTS 14
1.9. HERZFREQUENZ-SENDERGURT 15
1.9.1. Aktivierung des Herzfrequenz-Sendergurts 15
1.9.2. Warnhinweise 16
1.10. DRAHTLOSE GESCHWINDIGKEITS- UND ENTFERNUNGS-SENSOREN 16
1.10.1. Aktivierung des drahtlosen Geschwindigkeits- und Streckensensors 16
2. DIE BEDIENUNG IHRES SUUNTO T6 17
2.1. DISPLAY UND TASTEN 17
2.2. TASTENSPERRE 18
2.3. MENÜS 19
2.3.1. Grundstruktur der Menüs 20
2.3.2. Kurzer und langer Tastendruck 20

2.3.3. Navigation innerhalb der Menüs 21
3. MODI 22
3.1. ALLGEMEINE INFORMATIONEN 22
3.2. TIME-MODUS 22
3.2.1. Hauptanzeige 22
3.2.2. Wecker (Alarm) 23
3.2.3. Uhrzeit (Time) 24
3.2.4. Datum (Date) 26
3.2.5. Allgemeine Einstellungen (General) 27
3.2.6. Einheiten (Units) 30
3.3. ALTI/BARO-MODUS 36
3.3.1. Use (Alti/Baro) 36
3.3.2. Verwendung der Alti-Funktionen 37
3.3.3. Verwendung der Baro-Funktionen 38
3.3.4. Referenzhöhe und Luftdruck 39
3.3.5. Speicher (Memory) 41
3.4. TRAINING MODE 42
3.4.1. Stoppuhr 43
3.4.2. Verbinden (Connect) 44
3.4.3. Protokoll (Logbook) 45
3.4.4. HF-Grenzwerte (HR limits) 48
3.4.5. Timer 49
3.4.6. Übersicht (History) 53

3.4.7. Koppeln (Pair) 54
3.5. SPD/DST-MODUS 56
3.5.1. Hauptansicht 57
3.5.2. Verbinden (Connect). 57
3.5.3. Automatische Zwischenzeiten (Autolap) 58
3.5.4. Streckenintervalle (Interval) 59
3.5.5. Geschwindigkeitsbegrenzung (Speed limits) 60
3.5.6. Kalibrierung des drahtlose Geschwindigkeits- und Entfernungssensors 61
3.5.7. Koppeln 61
4. TRAINIEREN MIT DEM SUUNTO T6 62
4.1. OPTIMALES TRAINING 62
4.2. TRAININGSBEISPIEL 66
5. SUUNTO TRAINING MANAGER 67
5.1. DIE FUNKTIONEN VON SUUNTO TRAINING MANAGER 67
5.2. DIE FENSTER VON SUUNTO TRAINING MANAGER 69
5.2.1. t6-Fenster (1) 70
5.2.2. Trainingsfenster (2) 70
5.2.3. Trainingskurve (3) 70
5.2.4. Eigenschaftsfenster (4) 71
5.2.5. SuuntoSports.com-Fenster (5) 71
5.3. VERFOLGUNG IHRER TRAININGSFORTSCHRITTE 72
5.4. SYSTEMVORAUSSETZUNGEN 74

5.5. PC-SCHNITTSTELLE 74
5.6. INSTALLATION 74
5.6.1. Suunto Training Manager installieren 74
5.6.2. Installieren der USB-Treiber für Suunto-Sportinstrumente 75
5.7. DEINSTALLIEREN DER USB-TREIBER FÜR SUUNTO-SPORTINSTRUMENTE 78
6. SUUNTOSPORTS.COM 79
6.1. EINSTIEG 79
6.2. BEREICHE 80
6.3. MY SUUNTO 81
6.4. COMMUNITIES 81
6.5. SPORT FORUMS 82
7. TECHNISCHE DATEN 83
8. GEISTIGES EIGENTUM 86
8.1. COPYRIGHT 86
8.2. WARENZEICHEN 86
8.3. PATENTHINWEIS 86
9. HAFTUNGSAUSSCHLÜSSE 87
9.1. VERANTWORTUNG DES BENUTZERS 87
9.2. CE-KONFORMITÄT 87
9.3. ICES 87
9.4. FCC-KONFORMITÄT 88

1. ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Der Suunto t6 ist Ihr persönlicher Trainingsbegleiter, der Ihnen hilft, Ihre sportliche Leistung zu steigern. Er misst das Intervall zwischen Ihren Herzschlägen auf Millisekunden genau und speichert die Daten zur vertiefenden Analyse. Das dazugehörige PC-Softwareprogramm Suunto Training Manager analysiert anhand der Herzfrequenzveränderungen den Trainingseffekt und berechnet weitere Körperparameter. Außerdem vergleicht die Software die Messdaten mit Ihrem aktuellen Fitnesslevel und informiert Sie darüber, welche Trainingslasten für unterschiedliche Wirkungen erforderlich sind.

Der Suunto t6 ist das erste Instrument, das Ihnen bereits während des Trainings mitteilt, ob Ihre Kondition sich verbessert, und Ihnen hilft, Ihr Trainingsprogramm unmittelbar auf Ihren Bedarf zuzuschneiden.

Wenn Sie den gewünschten Trainingseffekt wählen, können Sie mit Hilfe der Software die dazu benötigte Trainingsdauer und Herzfrequenz berechnen. Während des Trainings unterstützen die Kontrollfunktionen des Suunto t6 – u.a. HF-Grenzwerte und Echtzeitanzeige der durchschnittlichen Herzfrequenz – Sie bei der Erreichung Ihres Trainingsziels. Sie können wählen, welche Informationen im Display erscheinen: Stoppuhr, Rundenzeiten, Intervalltimer oder Höhenmesser. Ergänzt werden diese Eigenschaften durch vielseitige Zeitmessungs-, Höhenmess- und Protokollfunktionen, die den Suunto t6 zu einem idealen Leistungsmonitor für alle Sportarten und Trainingsniveaus machen.

Der Suunto t6 kann mit passendem Zubehör erweitert werden, darunter Geschwindigkeits- und Entfernungssensoren.

Der Datenaustausch zwischen diesen ANT-Zubehörkomponenten und dem Herzfrequenz-Sendergurt erfolgt digital über die Funkfrequenz 2,4 GHz. Die Vorteile

dieser Funkverbindung sind erhöhte Übertragungskapazität, ströungsfreier 2-Wege-Datentransfer und eine Reichweite von bis zu 10 m/33 ft. Herkömmliche Herzfrequenzmessgeräte kommunizieren mittels induktiver Niedrigfrequenzverfahren. Aus diesem Grund sind Herzfrequenz-Sendergurte anderer Hersteller nicht mit dem Suunto t6 kompatibel.

HINWEIS: *Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch sorgfältig durch. Sie müssen die Verwendung, die Anzeigen und die Benutzungsbeschränkungen des Instruments verstanden haben, bevor Sie es in Betrieb nehmen können. Lesen Sie außerdem das auf der mitgelieferten CD befindliche Trainingshandbuch, welches Ihnen hilft, den optimalen Nutzen aus Ihrem Training mit dem Suunto t6 zu ziehen.*

1.1. CHECKLISTE

Vergewissern Sie sich, dass die Verpackung folgende Dinge enthält:

- Suunto t6
- Sendergurt (Suunto ANT-übertragungskompatibel)
- PC-Schnittstellenkabel
- CD mit der Suunto Training Manager Software, Suunto t6 Handbüchern und dem Trainingshandbuch
- Suunto t6 Bedienungsanleitung

Sollte eines dieser Teile in Ihrer Verkaufspackung fehlen, kontaktieren Sie den Händler, bei dem Sie das Instrument gekauft haben.

1.2. EINSTIEG

Wenn Sie Ihren Suunto t6 zum ersten Mal verwenden, gehen Sie in folgenden Schritten vor:

1. Legen Sie den HF-Sendergurt so an, dass er fest, aber bequem um Ihre Brust liegt.
2. Vergewissern Sie sich, dass die Senderelektroden leicht angefeuchtet sind.
3. Drücken Sie im Training-Modus lange auf ALT/BACK, um die Verbindung zwischen Suunto t6 und HF-Sendergurt aufzubauen. Warten Sie, bis das Gerät die Verbindung bestätigt.
4. Beginnen Sie mit Ihrem Training und aktivieren Sie die Stoppuhr im Training-Modus mit der Taste START/STOP.
5. Drücken Sie UP/LAP, um Sie Runden- bzw. Zwischenzeiten zu speichern.
6. Drücken Sie erneut START/STOP, um die Zeit zu stoppen.
7. Um die Stoppuhr auf Null zurückzusetzen, drücken Sie einmal lange auf UP/LAP.
8. Laden Sie Ihre Daten zur Analyse in den Suunto Training Manager.

1.3. DIE EIGENSCHAFTEN DES SUUNTO T6

Der Suunto t6 enthält folgende Eigenschaften und Funktionen:

Time-Modus

- Uhrzeit, Kalender, Wecker, Wahl der Einheiten und allgemeinen Einstellungen

Alti/Baro-Modus

- Höhe, vertikale Geschwindigkeit, Gesamtauf- und abstieg
- Temperatur, Luftdruck, Wetterdatenspeicher

Training-Modus

- Herzfrequenz, Stoppuhr mit Zwischenzeiten, Protokoll und sonstige Trainings-überwachungsfunktionen

SPD/DST-Modus (nur verfügbar, wenn der Armbandcomputer mit einem externen Geschwindigkeits-/Entfernungssensor gekoppelt ist)

- Geschwindigkeit, zurückgelegte Strecke, automatische Rundenzeit und Intervalltraining nach Strecke, Höchstgeschwindigkeitsalarm

PC-Software

- Laden Sie Ihre Trainingsprotokolle in den PC
- Verfolgen Sie die Wirksamkeit Ihres Trainings und diverse aus den Herzfrequenzdaten abgeleitete physiologische Parameter.
- Stellen Sie Trainingspläne auf und überwachen Sie Ihre Fortschritte

SuuntoSports.com

- Aktualisieren Sie Ihre Trainingsprotokolle und stellen Sie sie ins Internet
- Tauschen Sie Ihre Trainingserfahrungen mit anderen SportlerInnen aus und vergleichen Sie Ihre Ergebnisse
- Laden Sie von anderen veröffentlichte Trainingspläne herunter.

1.4. PFLEGE UND WARTUNG

Halten Sie sich genau an die in diesem Handbuch beschriebenen Pflegehinweise. Versuchen Sie niemals, den Suunto t6 auseinander zu nehmen oder selbst zu reparieren. Schützen Sie ihn vor Stößen, extremer Hitze und längerer direkter Sonneneinstrahlung. Wenn Sie Ihren Suunto t6 für längere Zeit nicht benutzen, bewahren Sie ihn in sauberer und trockener Umgebung bei Raumtemperatur auf.

Der Suunto t6 kann mit einem leicht feuchten Tuch (warmes Wasser) gereinigt werden. Verwenden Sie milde Seife, um die Oberfläche von Verschmutzungen oder hartnäckigen Flecken zu reinigen. Setzen Sie Ihren Suunto t6 keinen starken chemischen Mitteln wie Benzin, Reinigungsmittel, Aceton, Alkohol, Insektenvernichtungsmitteln, Klebstoffen oder Farbe aus, da diese das Gehäuse, die

Dichtungen und die Oberfläche angreifen und beschädigen würden. Halten Sie den Sensorbereich frei von Staub und Sand. Stecken Sie niemals Stifte oder sonstige spitze Gegenstände in die Sensoröffnung!

1.5. GARANTIE

Informationen zu Garantie, Pflege und Wartung finden Sie im separaten Faltblatt „Garantie, Pflege und Wartung - Armbandcomputer".

1.6. WASSERDICHTE

Der Suunto t6 ist gemäß dem Standard ISO 2281 (www.iso.ch) wasserdicht bis in eine Tiefe von 100 m/330 ft und der Sendergurt bis zu 20m/66 ft. Da bedeutet, dass Sie ihn beim Schwimmen oder anderen Wassersportaktivitäten tragen können. Verwenden Sie ihn jedoch keinesfalls zum Schnorcheln oder Tauchen.

Damit die Wasserdichte gewährleistet bleibt und der Garantieanspruch nicht verfällt, sollten Wartungsarbeiten mit Ausnahme des Batteriewechsels grundsätzlich nur von autorisiertem Suunto-Servicepersonal durchgeführt werden.

***HINWEIS**: Drücken Sie keinesfalls die Tasten, während Sie schwimmen oder mit Wasser in Kontakt sind. Das absichtliche oder versehentliche Drücken der Knöpfe unter Wasser kann zu Funktionsstörungen führen.*

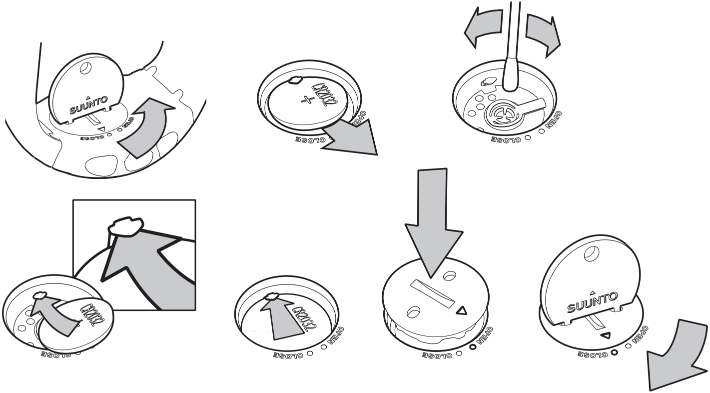
***HINWEIS:**Zwar ist sowohl der Suunto t6 als auch der Sendergurt wasserdicht, doch das Funksignal wird im Wasser nicht übertragen, so dass keine Kommunikation zwischen den beiden Geräten möglich ist.*

1.7. BATTERIEWECHSEL

Der Suunto t6 wird mit einer 3V-Lithiumbatterie des Typs CR 2032 betrieben. Die durchschnittliche Lebenserwartung der Batterie beträgt bei optimaler Betriebstemperatur etwa 12 Monate im Time-Modus oder 300 StundenHerzfrquenz-Signalübermittlung.

Eine Batterie-Warnanzeige erscheint auf dem Display, wenn noch etwa 5-15 % der Batteriekapazität verfügbar sind. Wir empfehlen Ihnen, bereits in diesem Stadium die Batterie auszuwechseln. Beachten Sie, dass extreme Kälte die Warnanzeige aktivieren kann, selbst wenn die Batterie noch voll funktionsfähig ist. Wenn die Anzeige in Temperaturen über 10°C (50°F) aktiviert wird, muss die Batterie ausgewechselt werden.

HINWEIS: *Um Feuergefahr und Verbrennungen zu vermeiden, dürfen die Batterien nicht zerquetscht oder anderweitig beschädigt werden. Keinesfalls in Feuer oder Wasser entsorgen. Verwenden Sie nur die vom Hersteller angegebenen Batterien. Verbrauchte Batterien müssen vorschriftsgemäß dem Recycling zugeführt bzw. entsorgt werden.*



BATTERIE WECHSEL

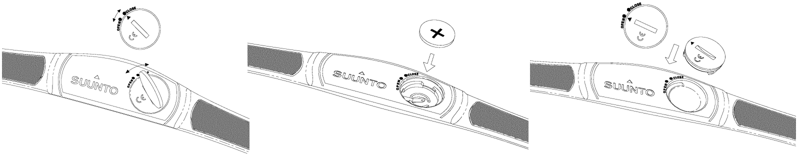
Verwenden Sie in Ihrem Suunto-Gerät nur Original-Batteriesätze von Suunto. Das Ersatzteilpaket enthält die Batterie sowie einen neuen Batteriefachdeckel mit ORing.

1. Stecken Sie eine Münze oder den Suunto-Batteriefachöffner in den Schlitz bzw. die Löcher des Batteriefachdeckels auf der Rückseite des Geräts.
2. Drehen Sie die Münze gegen den Uhrzeigersinn, bis sie sich auf einer Linie mit der "Open"-Markierung befindet. Drehen Sie die Münze danach noch ein Stückchen weiter und heben Sie den Deckel gleichzeitig etwas an, so dass er sich öffnet.

3. Entfernen Sie den Batteriefachdeckel und nehmen Sie die Batterie vorsichtig heraus. Achten Sie darauf, das Kontaktblech nicht zu beschädigen.
4. Säubern Sie die innere Dichtungsfläche sorgfältig von Verschmutzungen, bevor Sie die neue Batterie in das Batteriefach einlegen.
5. Legen Sie die neue Batterie mit dem Pluspol (+) nach oben in das Batteriefach. Schieben Sie die Batterie vorsichtig under das Kontaktblech, so dass dieses nicht bricht oder sich verbiegt.
6. Legen Sie den neuen Deckel so auf das Batteriefach, dass seine Positionsmarkierung auf die “Open”-Markierung des Geräts zeigt.
7. Dücken Sie den Deckel mit Hilfe der Münze sanft in das Batteriefach und drehen Sie ihn nach rechts in die “Close”-Position.

HINWEIS: *Vergewissern Sie sich nach dem Batteriewechsel, dass das Batteriefach korrekt geschlossen wurde. Nur so ist gewährleistet, dass Ihr Suunto-Gerät wasserdicht bleibt. Mangelnde Sorgfalt beim Batteriewechsel kann den Verfall des Garantieanspruchs zur Folge haben.*

HINWEIS: *Häufiger und langanhaltender Gebrauch der Hintergrundbeleuchtung, insbesondere bei Verwendung der Night-Use-Option, verkürzt die Batterielebensdauer erheblich.*



1.8. WECHSEL DER BATTERIE DES SENDERGURTS

Der Suunto t6 benötigt eine 3V-Lithiumbatterie des Typs CR 2032. Die durchschnittliche Lebenserwartung der Batterie des Sendergurts beträgt bei optimaler Betriebstemperatur etwa 300 Stunden.

Falls Ihr Suunto t6 kein Signal empfängt, obwohl der Sendergurt aktiv ist, muss möglicherweise die Batterie ausgewechselt werden.

So wechseln Sie die Batterie:

1. Stecken Sie eine Münze in den Schlitz der Abdeckung des Batteriefachs, das sich auf der Rückseite des Sendergurts befindet.
2. Drehen Sie die Münze gegen den Uhrzeigersinn, bis sich diese auf einer Linie mit der OPEN-Markierung auf der Abdeckung befindet, oder zum leichteren Öffnen ein kleines Stück weiter.
3. Öffnen Sie die Batteriefach-Abdeckung. Vergewissern Sie sich, dass der Dichtungsring und alle Oberflächen sauber und trocken sind. Den Dichtungsring nicht dehnen oder ziehen.
4. Nehmen Sie die alte Batterie vorsichtig heraus.
5. Legen Sie die neue Batterie mit der positiven Polung (+) nach oben in das Batteriefach.

HINWEIS: *Wir empfehlen, beim Batteriewechsel gleichzeitig Abdeckung und O-Ring zu ersetzen, damit die Sauberkeit und Wasserdichte des Senders gewährleistet bleibt. Ersatzabdeckungen können zusammen mit der Ersatzbatterie erworben werden.*

HINWEIS: *Die Batteriefachdeckel von Sendergurt und Armbandcomputer sind nicht untereinander austauschbar.*

1.9. HERZFREQUENZ-SENDERGURT

1.9.1. Aktivierung des Herzfrequenz-Sendergurts

So aktivieren Sie den Sendergurt:

1. Befestigen Sie den Sender an dem dazugehörenden Elastikgurt.
2. Passen Sie die Länge des Gurtes so an, dass er bequem passt. Legen Sie sich den Gurt unterhalb der Brustmuskeln um die Brust, so dass er fest sitzt. Schließen Sie die Gurtschnalle.
3. Heben Sie den Sender etwas an und befeuchten Sie vorsichtig die geriffelten Elektrodenbereiche auf der Rückseite. Die Elektroden müssen während des Trainings feucht sein.
4. Achten Sie darauf, dass die feuchten Elektrodenbereiche fest auf Ihrer Haut aufliegen. Der Gurt hat die richtige Position, wenn das Suunto-Logo in der Körpermitte ist und nach oben zeigt.
5. Tragen Sie den Suunto t6 wie eine gewöhnliche Armbanduhr.
6. Drücken Sie im Training-Modus lange auf ALT/BACK, um die Verbindung zwischen Ihrem Suunto t6 und dem HF-Sendergurt aufzubauen. Warten Sie, bis das Gerät die Verbindung bestätigt.
7. Aktivieren Sie die Stoppuhr im Training-Modus.

HINWEIS: *Wir empfehlen Ihnen, den Sender direkt auf der Haut zu tragen, um seine korrekte Funktion zu gewährleisten.*

1.9.2. Warnhinweise

Die Verwendung des Sendergurts durch Personen mit Herzschrittmacher, Defibrillator oder anderen implantierten elektronischen Geräten erfolgt auf eigene Gefahr. Vor der ersten Benutzung des Sendergurts empfehlen wir ein probeweises Training unter ärztlicher Aufsicht, um sicherzustellen, dass Schrittmacher und Gurt zusammen sicher und zuverlässig funktionieren.

Sportliches Training kann bestimmte Gesundheitsrisiken bergen, insbesondere für untrainierte Personen mit sitzendem Lebensstil. Vor der Aufnahme eines regelmäßigen Trainingsprogramms empfehlen wir ärztliche Beratung.

1.10. DRAHTLOSE GESCHWINDIGKEITS- UND ENTFERNUNGSSENSOREN

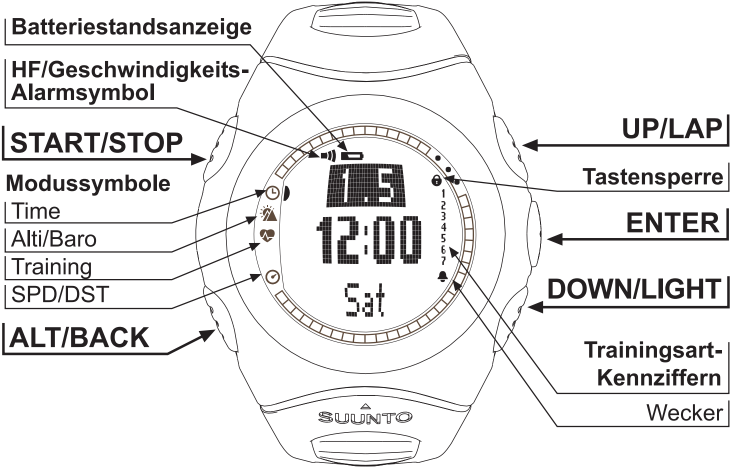
Drahtlose Geschwindigkeits- und Entfernungssensoren für den Suunto t6 sind als separates Zubehör erhältlich. Einige der Anweisungen in diesem Handbuch beziehen sich auf Funktionen, die nur verfügbar sind, falls ein solcher Sensor mit Ihrem Suunto gekoppelt ist. Bevor Sie einen drahtlosen Geschwindigkeits- und Streckensensor benutzen können, müssen Sie ihn mit dem Suunto t6 koppeln (siehe *Abschnitt 3.4.7. Koppeln (Pair)).*

1.10.1.Aktivierung des drahtlosen Geschwindigkeits- und Streckensensors

Nähere Informationen zur Aktivierung des Geschwindigkeits- und Entfernungs-sensors finden Sie in dessen Bedienungsanleitung.

2. DIE BEDIENUNG IHRES SUUNTO T6

2.1. DISPLAY UND TASTEN



2.2. TASTENSPERRE

Die Tastensperre verhindert das versehentliche Drücken der Tasten.

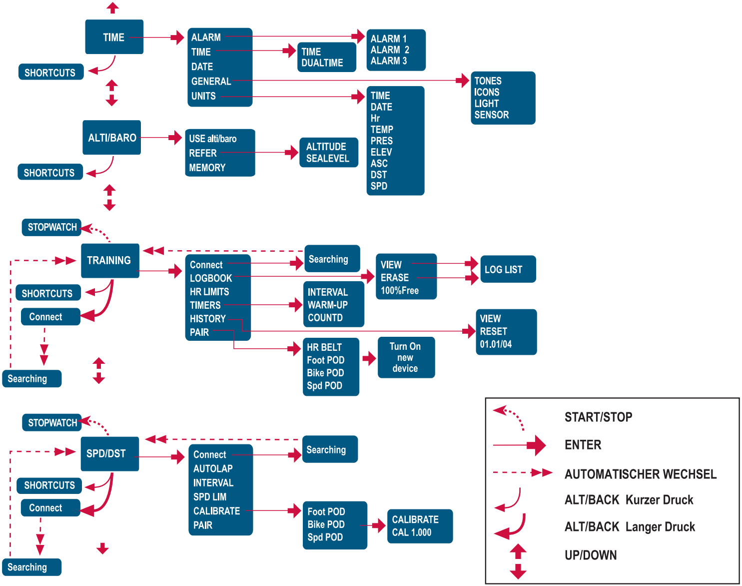
So aktivieren Sie die Tastensperre:

1. Drücken Sie ENTER.
2. Drücken Sie innerhalb von 2 Sekunden auf START/STOP. Die Tasten sind nun gesperrt und das Tastensperrensymbol erscheint rechts oben. Wenn Sie jetzt eine Taste drücken, erscheint die Mitteilung “UNLOCK PRESS ENTER” (Zur Freigabe ENTER drücken).

So deaktivieren Sie die Tastensperre:

1. Drücken Sie ENTER. Es erscheint der Text “NOW PRESS START” (Jetzt START drücken).
2. Drücken Sie innerhalb von 2 Sekunden auf START/STOP.

2.3. MENÜS



TIME
SHORTCUTS
ALARM
TIME
DATE
GENERAL
UNITS
ALARM 1
ALARM 2
ALARM 3
TIME
DUALTIME
TONES
ICONS
LIGHT
SENSOR
TIME
DATE
Hr
TEMP
PRES
ELEV
ASC
DST
SPD
ALTI/BARO
SHORTCUTS
USE alti/baro
REFER
MEMORY
ALTITUDE
SEALEVEL
STOPWATCH
TRAINING
SHORTCUTS
Connect
Searching
Searching
Connect
LOGBOOK
HR LIMITS
TIMERS
HISTORY
PAIR
VIEW
ERASE
100%Free
LOG LIST
INTERVAL
WARM-UP
COUNTD
VIEW
RESET
01.01/04
HR BELT
Foot POD
Bike POD
Spd POD
Turn On
new
device
STOPWATCH
SPD/DST
SHORTCUTS
Connect
Searching
Searching
Connect
AUTOLAP
INTERVAL
SPD LIM
CALIBRATE
PAIR
Foot POD
Bike POD
Spd POD
CALIBRATE
CAL 1.000
START/STOP
ENTER
AUTOMATISCHER WECHSEL
ALT/BACK Kurzer Druck
ALT/BACK Langer Druck
UP/DOWN

2.3.1. Grundstruktur der Menüs

Die Menüs sind unter den Modi hierarchisch angeordnet. Nach der Auswahl eines Modus mit UP/DOWN erscheint erst dessen Symbol und dann seine Hauptanzeige. Wenn die Stoppuhr eingeschaltet ist, können Sie mit DOWN/LIGHT zwischen den Modi wechseln. Wenn Sie schnell zwischen den Modi scrollen, sind nur die Modussymbole sichtbar. Wenn Sie von der Hauptanzeige eines Modus aus die ENTER-Taste drücken, so erscheint dessen Menü in der Anzeige. Die Menüs umfassen mehrere Funktionen, die jeweils wiederum Unterfunktionen oder Einstellungen enthalten.

2.3.2. Kurzer und langer Tastendruck

Je nach Dauer des Tastendrucks besitzen die Tasten verschiedene Funktionen. "Drücken" bedeutet einen kurzen Druck, "lange drücken" bedeutet, dass die Taste mehr als 2 Sekunden lang gedrückt wird. Falls für eine Funktion ein langer Druck nötig ist, wird ausdrücklich darauf hingewiesen.

2.3.3. Navigation innerhalb der Menüs

So navigieren Sie innerhalb der Menüs:

1. Scrollen Sie im Menü mit den UP/DOWN-Tasten Der Name des gewählten Modus wird kurz angezeigt und die Hauptanzeige öffnet sich. Der Balken auf der linken Seite des Displays kennzeichnet den aktiven Modus.
2. Drücken Sie ENTER, um das ausgewählte Menü zu öffnen. Drei Menüelemente werden gleichzeitig angezeigt. Das aktive, d.h. auswählbare Menüelement erscheint vor dunklem Hintergrund.
3. Um auf eine tiefer liegende Menüebene zu gelangen, wählen Sie ein Menüelement aus und drücken Sie ENTER.
4. Um zurück zur nächsthöheren Menüebene zu gelangen, drücken Sie ALT/BACK. Beachten Sie, dass beim Drücken von ALT/BACK die Änderungen im Menü nicht gespeichert werden. Zuerst müssen die Änderungen mit ENTER bestätigt werden.
5. Um direkt zur Hauptanzeige des aktiven Modus zurückzukehren, drücken Sie entweder ENTER (Änderungen werden übernommen) oder länger als 2 Sekunden ALT/BACK (letzte Änderung wird nicht übernommen).

3. MODI

3.1. ALLGEMEINE INFORMATIONEN

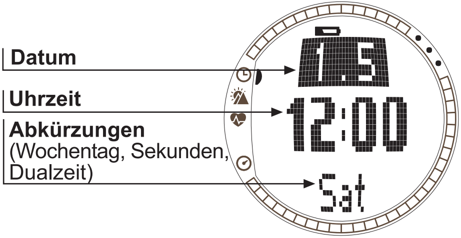
Der Suunto t6 besitzt vier verschiedene Modi: TIME (Zeit), ALTI/BARO (Höhe/Luftdruck), TRAINING und SPD/DST (Geschwindigkeit/Strecke). Sie können mit den UP/DOWN-Tasten zwischen den Modi wechseln. Wenn die Stoppuhr eingeschaltet ist, können Sie mit DOWN/LIGHT zwischen den Modi wechseln. Das Modussymbol auf der linken Seite des Displays zeigt den momentan aktiven Modus an.

3.2. TIME-MODUS

Der Time-Modus umfasst normale Zeitfunktionen wie Uhrzeit, Datum und Wecker. Im Time-Menü können Sie die Einheiten festgelegen, in welchen die Daten der übrigen Modi angegeben werden, und die allgemeinen Einstellungen anpassen.

3.2.1. Hauptanzeige

Wenn Sie den Time-Modus wählen, öffnet sich dessen Hauptanzeige. Sie hat drei Zeilen.



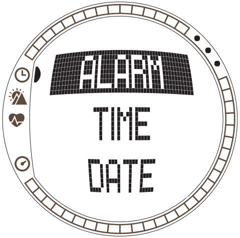
Die dritte Zeile zeigt alternativ Wochentag, Sekunden oder Dualzeit. Zwischen diesen Informationen können Sie mit ALT/BACK wechseln.

3.2.2. Wecker (Alarm)

Sie können drei verschiedene Weckzeiten einstellen. Wenn der Wecker gestellt ist, erscheint das Weckersymbol 🔔 in der Anzeige.

Wecker aktivieren

So aktivieren Sie die Weckfunktion:



1. Im Time-Menü ist *Alarm* (Wecker) das erste Menüelement. Drücken Sie ENTER, um es auszuwählen.
2. Wählen Sie die gewünschte Weckeranzeige aus und drücken Sie ENTER.
3. Drücken Sie die UP oder DOWN, um den Status *On* (Ein) zu wählen. Drücken Sie ENTER.
4. Stellen Sie mit UP/DOWN die gewünschte Stunde ein und drücken Sie ENTER.
5. Stellen Sie mit UP/DOWN die gewünschte Minute ein und drücken Sie ENTER. Der Wecker ist nun gestellt und Sie kehren zum Alarm-Menü zurück.

Falls die 12-Stunden-Anzeige gewählt ist, werden die Vormittagsstunden durch den Buchstaben A gekennzeichnet. Fehlt dieser Kennbuchstabe, so bezieht sich die Angabe auf die Zeit nach 12 Uhr mittags.

Wecker deaktivieren

So deaktivieren Sie den Wecker:

1. Im Time-Menü ist *Alarm* (Wecker) das erste Menüelement. Drücken Sie ENTER, um es auszuwählen.
2. Wählen Sie die gewünschte Weckeranzeige aus und drücken Sie ENTER. Die Weckerinformationen werden angezeigt und das On/Off-Feld ist aktiviert.
3. Drücken Sie die UP oder DOWN, um den Status *Off* (Aus) zu wählen, und drücken Sie ENTER. Das Weckersymbol verschwindet aus der Anzeige.

Wecker abstellen

Wenn Sie den Alarm hören, können Sie ihn durch Druck einer beliebigen Taste des Suunto t6 bestätigen und abstellen. Falls Sie ihn nicht von Hand abstellen, schaltet sich der Wecker nach 30 Sekunden automatisch aus.

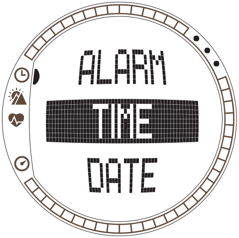
3.2.3. Uhrzeit (Time)

Die Uhrzeit wird in der zweiten Zeile der Hauptanzeige des Time-Modus angezeigt.

Mit Hilfe der Dualzeitfunktion kann eine weitere Zeitangabe angezeigt werden, z.B. eine andere Zeitzone. Die Dualzeit kann in der dritten Zeile der Hauptanzeige des Zeitmodus als Abkürzung sichtbar gemacht werden. Wählen Sie die Dualzeit mit ALT/ BACK aus.

Uhrzeit und Dualzeit einstellen

So stellen Sie Uhrzeit und Dualzeit ein:



1. Scrollen Sie im Time-Menü zu *Time* (Uhrzeit) und drücken Sie ENTER.
2. Wählen Sie entweder *Time* oder *Dual time* und drücken Sie ENTER.
3. Ändern Sie die Stunde mit UP/DOWN und drücken Sie ENTER.
4. Ändern Sie die Minuten mit UP/DOWN und drücken Sie ENTER. Wenn Sie die Uhrzeit einstellen, wird die Sekundenanzeige aktiviert. Für die Dualzeit können Sie nur Stunden und Minuten einstellen. Die Sekunden werden mit der Uhrzeiteinstellung synchronisiert.
5. Drücken Sie DOWN, um die Sekundenanzeige auf Null zu stellen. Um eine spezielle Sekundenzahl einzustellen, halten Sie die Taste UP gedrückt, um den Sekundendurchlauf zu starten. Wenn die gewünschte Sekundeneinstellung erreicht ist, drücken Sie ENTER. Danach kehren Sie automatisch zum Time-Menü zurück.

HINWEIS: *Wenn Sie die Sekunden der Uhrzeit einstellen, werden diese automatisch auch in der Dualzeit übernommen.*

3.2.4. Datum (Date)

Das aktuelle Datum wird in der ersten Zeile der Hauptanzeige des Time-Modus angezeigt. Der Wochentag kann in der dritten Zeile der Hauptanzeige des Time-Modus als Abkürzung sichtbar gemacht werden. Wählen Sie den Wochentag mit ALT/BACK aus.

Datum einstellen



So stellen Sie das Datum ein:

1. Scrollen Sie im Time-Menü zu *Date* (Datum) und drücken Sie ENTER.
2. Ändern Sie den Tag mit UP/DOWN und drücken Sie ENTER.
3. Ändern Sie den Monat mit UP/DOWN und drücken Sie ENTER.
4. Ändern Sie das Jahr mit UP/DOWN und drücken Sie ENTER. Danach kehren Sie automatisch zum Time-Menü zurück.

3.2.5. Allgemeine Einstellungen (General)

Das Menü General enthält diverse Grundeinstellungen für Ihren Suunto t6.

Tastentöne einstellen

Beim Drücken der Tasten sind Tonsignale hörbar. Sie können den Ton ein- oder ausschalten.

So stellen Sie die Tastentöne ein:

1. Scrollen Sie im Time-Menü zu *General* (Allgemein) und drücken Sie ENTER.
2. Wählen Sie *Tones* (Töne) und drücken Sie ENTER. Das On/Off-Feld wird aktiviert.
3. Ändern Sie mit UP/DOWN das Feld (*On* = Ein, *Off* = Aus) und drücken Sie ENTER.

Symbolfunktion einstellen

Wenn die Symbolfunktion aktiviert ist, erscheint bei der Auswahl eines Modus zuerst einen Moment lang dessen Symbol, bevor die Hauptanzeige geöffnet wird. Ist die Option deaktiviert, öffnet sich die Hauptanzeige sofort.

So wählen Sie die Symbolfunktion:

1. Scrollen Sie im Time-Menü zu *General* (Allgemein) und drücken Sie ENTER.
2. Wählen Sie *Icons* (Symbole) und drücken Sie ENTER. Das On/Off-Feld wird aktiviert.
3. Ändern Sie mit UP/DOWN das Feld (*On* oder *Off*) und drücken Sie ENTER.



Beleuchtung einstellen

Mit dieser Einstellung können Sie die Displaybeleuchtung des Suunto t6 anpassen. Hierfür gibt es drei mögliche Einstellungen:

- **Normal:** Die Beleuchtung schaltet sich ein, wenn DOWN/LIGHT länger als 2 Sekunden gedrückt wird, oder der Wecker ertönt. Das Licht bleibt nach dem letzten Drücken einer Taste 6 Sekunden lang eingeschaltet.
- **Off (Aus):** Die Beleuchtung wird nicht aktiviert, wenn eine Taste gedrückt wird oder ein Alarm ertönt.



- **Night Use (Nacht):** Das Licht leuchtet beim Drücken jeder beliebigen Taste auf und bleibt nach dem letzten Drücken einer Taste 6 Sekunden lang eingeschaltet.

So ändern Sie die Beleuchtungseinstellungen:

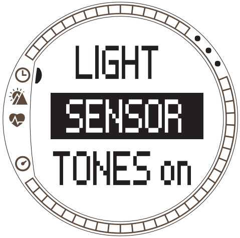
1. Scrollen Sie im Time-Menü zu *General* (Allgemein) und drücken Sie ENTER.
2. Wählen Sie *Light* (Licht) und drücken Sie ENTER. Die aktuelle Lichteinstellung erscheint auf dunklem Hintergrund.
3. Wählen Sie mit UP/DOWN die gewünschte Lichteinstellung aus und drücken Sie ENTER.

Sensor

Mit dieser Funktion können Sie den Luftdrucksensor Ihres Suunto t6 kalibrieren. Normalerweise ist dies nict erforderlich, doch falls Sie anhand eines zertifizierten Barometers Fehler in den auf dem Display genannten Werten feststellen sollten, können Sie die Abweichung hier korrigieren.

So ändern Sie die Sensoreinstellungen:

1. Scrollen Sie im Time-Menü zu *General* (Allgemein) und drücken Sie ENTER.
2. Wählen Sie *Sensor* und drücken Sie ENTER. Die aktuellen Einstellungen werden angezeigt.
3. Ändern Sie die Sensoreinstellungen mit UP/DOWN und drücken Sie ENTER.

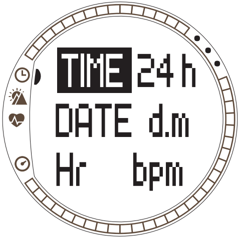


HINWEIS: *Sie können die ursprüngliche Kalibrierung wieder übernehmen, indem Sie die Sensorkalibrierungs-option ‘DEFAULT’ wählen.*

3.2.6. Einheiten (Units)

Im Units-Menü werden die Einheiten und Formate festgelegt, die in allen Funktionen des Suunto t6 verwendet werden. Diese Einstellungen beeinflussen die Darstellung der Informationen in sämtlichen Modi.

Uhrzeitformat einstellen



Mit der Time-Einstellung wird festgelegt, in welchem Format die Uhrzeit angezeigt wird. Die möglichen Formate sind:

•**12h**: 12-Stunden-Anzeige (z.B. 1.57 pm)

•**24h**: 24-Stunden-Anzeige (z.B. 13.57)

So ändern Sie das Uhrzeitformat:

1.Scrollen Sie im Time-Menü zu *Units* (Einheiten) und drücken Sie ENTER.

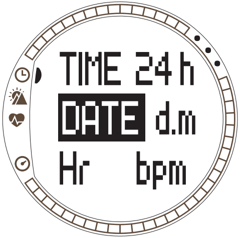
2.*Time* ist das erste Menüelement. Drücken Sie ENTER, um es auszuwählen.

3.Wählen Sie mit UP/DOWN das gewünschte Format aus und drücken Sie ENTER.

Datumsformat einstellen

Mit der Date-Einstellung wird festgelegt, in welchem Format das Datum angezeigt wird. Die möglichen Formate sind:

- **d.m:** Tag vor dem Monat (z.B. 22.3).
- **m.d:**Monat vor dem Tag (z.B. 3.22).
- **Day:** Nur der Tag wird angezeigt (z.B. 22.)



So ändern Sie das Datumsformat:

1. Scrollen Sie im Time-Menü zu *Units* (Einheiten) und drücken Sie ENTER.
2. Wählen Sie *Date* und drücken Sie ENTER.
3. Wählen Sie mit UP/DOWN das gewünschte Format aus und drücken Sie ENTER.

Einstellung des Herzfrequenzformats

Mit der HR-Einstellung wird festgelegt, in welchem Format die Herzfrequenz angezeigt wird. Die möglichen Formate sind:



•**Bpm:** Herzschläge pro Minute

•**%:** Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz. Sie können die maximalen Herzfrequenz für den Suunto t6 im Suunto Training Manager definieren.

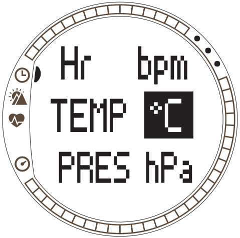
So ändern Sie das Herzfrequenzformat:

1.Scrollen Sie im Time-Menü zu *Units* (Einheiten) und drücken Sie ENTER.

2.Gehen Sie zu *Hr* und drücken Sie ENTER

3.Wählen Sie mit UP/DOWN das gewünschte HF-Format aus und drücken Sie ENTER.

Temperatureinheit einstellen



Mit der Temp-Einstellung wird festgelegt, in welcher Einheit die Temperatur angezeigt wird. Die Optionen sind:

•**°C:** Celsius

•**°F:** Fahrenheit

So ändern Sie die Temperatureinheit:

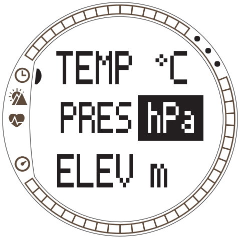
1.Scrollen Sie im Time-Menü zu *Units* (Einheiten) und drücken Sie ENTER.

2.Wählen Sie *Temp* und drücken Sie ENTER.

3.Wählen Sie mit UP/DOWN die gewünschte Temperatur-einheit aus und drücken Sie ENTER.

Luftdruckeinheit einstellen

Mit der Pres-Einstellung wird festgelegt, in welcher Einheit der Luftdruck angezeigt wird. Die möglichen Formate sind:



- **hPa:** Hektopascal (z.B. 1013 hPa)
- **inHg:** Zoll Quecksilber (z.B. 29.90 inHg)

So ändern Sie die Luftdruckeinheit:

1. Scrollen Sie im Time-Menü zu *Units* (Einheiten) und drücken Sie ENTER.
2. Wählen Sie *Pres* und drücken Sie ENTER.
3. Wählen Sie mit UP/DOWN die gewünschte Luftdruckeinheit aus und drücken Sie ENTER.

Höheneinheit einstellen

Mit der Elev-Einstellung wird die Einheit festgelegt, in die Höhe angegeben wird. Die Optionen sind:



- **m:** Meter
- **ft:** Fuß

So ändern Sie die Höheneinheit:

1. Scrollen Sie im Time-Menü zu *Units* (Einheiten) und drücken Sie ENTER.
2. Wählen Sie *Elev* und drücken Sie ENTER.
3. Wählen Sie mit UP/DOWN die gewünschte Maßeinheit aus und drücken Sie ENTER.

Einheit der Auf-/Abstiegsrate einstellen

Mit der Ascent/Descent-Einstellung wird festgelegt, in welchem Format die Auf-/Abstiegsrate angezeigt wird. Die möglichen Formate sind:



- **m/h:** Meter pro Stunde
- **m/min:** Meter pro Minute
- **m/s:** Meter pro Sekunde
- **ft/h:** Fuß pro Stunde
- **ft/min:** Fuß pro Minute
- **ft/s:** Fuß pro Sekunde

So ändern Sie das Auf-/Abstiegsratenformat:

1.Scrollen Sie im Time-Menü zu *Units* (Einheiten) und drücken Sie ENTER.

2.Gehen Sie zu *Asc* (Aufstieg) und drücken Sie ENTER Das Feld mit den vertikalen Geschwindigkeitseinheiten wird aktiviert.

3.Wählen Sie mit UP/DOWN die gewünschte Einheit aus und drücken Sie ENTER.

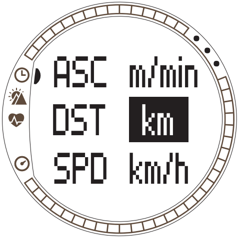
Streckeneinheit einstellen

Mit der DST-Einstellung wird festgelegt, in welcher Einheit die zurückgelegte Strecke angezeigt wird (sofern Sie einen Geschwindigkeits- und Entfernungssensor verwenden). Die möglichen Formate sind:

- **km:** Kilometer
- **mi:** Meilen

So ändern Sie die Streckeneinheit:

1. Scrollen Sie im Time-Menü zu *Units* (Einheiten) und drücken Sie ENTER.
2. Wählen Sie *Dst* (Distanz) und drücken Sie ENTER.
3. Wählen Sie mit UP/DOWN die gewünschte Streckeneinheit aus und drücken Sie ENTER.



Geschwindigkeitseinheit einstellen

Mit der SPD-Einstellung wird festgelegt, in welcher Einheit die Geschwindigkeit angezeigt wird (sofern Sie einen Geschwindigkeits- und Entfernungssensor verwenden). Die möglichen Formate sind:

- **km/h**: Stundenkilometer
- **mph**: Meilen pro Stunde
- **min/:** Je nach gewählter Streckeneinheit entweder Minuten pro Kilometer oder Minuten pro Meile.



So ändern Sie die Geschwindigkeitseinheit:

1. Scrollen Sie im Time-Menü zu *Units* (Einheiten) und drücken Sie ENTER.
2. Wählen Sie *Spd* und drücken Sie ENTER.
3. Wählen Sie mit UP/DOWN die gewünschte Geschwindigkeitseinheit aus und drücken Sie ENTER.

3.3. ALTI/BARO-MODUS

Der Alti/Baro-Modus hat zwei alternative Anzeigen: Die Alti-Anzeige enthält Höhenangaben und damit zusammenhängende Parameter, die Baro-Anzeige Wetterdaten wie Luftdruck und Temperatur. Über die Gebrauchsfunktion (Use) wählen Sie, ob Sie diesen Modus als Höhenmesser oder als Wetterstation nutzen möchten. Das Alti/Baro-Menü enthält auch den Wetterdatenspeicher sowie die für die Wetter-Höhe-Korrelation erforderliche Referenzeinstellung.

3.3.1. Use (Alti/Baro)

Mit dieser Funktion legen sie fest, ob der Suunto t6 Barometer- oder Höheninformationen anzeigen soll. Außerdem bestimmen Sie hier, ob das Trainingsprotokoll ein Höhenprofil enthalten soll oder nicht.

Falls Sie die Alti-Funktion wählen, geht der Suunto t6 davon aus, dass alle Luftdruckveränderungen durch Änderungen der Höhe verursacht werden. Das Protokoll im Training-Modus erfasst Höhendaten. Alti ist für die Höhenmessung entlang des Wegs vorgesehen. Da jedoch im Laufe eines Tages erhebliche Luftdruckschwankungen möglich sind, sollten Sie die von Ihrem Suunto t6 gemeldeten Änderungen mit bekannten Referenzwerten vergleichen. Bei zu starker Abweichung ist die Ursache in der Wetterveränderung zu sehen. In diesem Fall sollten Sie den Referenzwert ändern; siehe hierzu Abschnitt *3.3.4 Referenzhöhe und Luftdruck*. Als Faustregel gilt, dass ein Höhenunterschied von 10 m eine Luftdruckveränderung von 1,2 hPa in Höhe des Meeresspiegels und von 0,5 hPa in 8000 m Höhe bewirkt.

Falls Sie die Baro-Funktion wählen, geht der Suunto t6 davon aus, dass alle Luftdruckveränderungen durch Änderungen des Wetters verursacht werden. Das Trainingsprotokoll erfasst in diesem Fall keine Höhendaten. Baro eignet sich für

die Überwachung und Voraussage der Wetterlage, solange Sie sich in gleichbleibender Höhe befinden.

So wechseln Sie zwischen den Gebrauchsfunktionen:

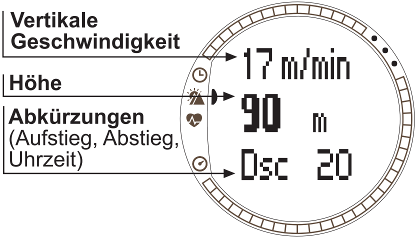
1. Scrollen Sie im Einstellungsmenü zu *Use* und drücken Sie ENTER.
2. Wählen Sie *Alti* oder *Baro* mit UP/DOWN und drücken Sie ENTER.

3.3.2. Verwendung der Alti-Funktionen

Wenn Sie die Alti-Funktion wählen, öffnet sich deren Hauptanzeige. Sie hat drei Zeilen:

Vertikale Geschwindigkeit:

Die erste Zeile zeigt die vertikale Geschwindigkeit (d.h. wie schnell Sie sich Ihre Höhe über dem Meeresspiegel ändert) in der gewählten Maßeinheit an. Nähere Informationen zur Änderung des vertikalen Geschwindigkeitseinheit finden Sie in Abschnitt *3.2.6. Einheiten (Units).*



Höhe:

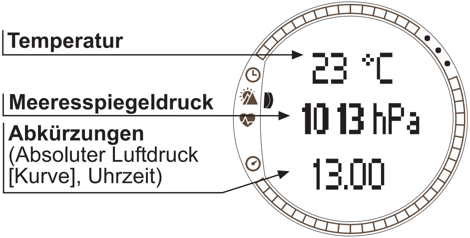
Die zweite Zeile zeigt Ihre Höhe über dem Meeresspiegel.

Abkürzungen:

Die dritte Zeile zeigt alternativ Aufstieg, Abstieg oder Uhrzeit. Zwischen diesen Informationen können Sie mit ALT/BACK wechseln.

- **Aufstieg (Asc):** Gibt den Gesamtaufstieg seit Beginn der aktiven Protokollaufzeichnung in der gewählten Maßeinheit an.
- **Abstieg (Dsc):** Gibt den Gesamtabstieg seit Beginn der aktiven Protokollaufzeichnung in der gewählten Maßeinheit an.
- **Uhrzeit:** Zeigt die aktuelle Uhrzeit.

3.3.3. Verwendung der Baro-Funktionen



Wenn Sie die Baro-Funktion wählen, öffnet sich deren Hauptanzeige. Sie hat drei Zeilen:

Temperatur:

Die erste Zeile zeigt die Temperatur in der gewählten Maßeinheit an.

Meeresspiegeldruck:

Die zweite Zeile gibt den Luftdruck auf Höhe des Meeresspiegels in der gewählten Einheit an.

Abkürzungen:

Die dritte Zeile zeigt alternativ die Temperatur, den absoluten Luftdruck, die Luftdruckkurve oder die Uhrzeit. Zwischen diesen Informationen können Sie mit ALT/BACK wechseln.

- **Absoluter Luftdruck (abs):**Zeigt den tatsächlichen Luftdruck an Ihrem momentanen Standort.
- **Luftdruckdiagramm:** Zeigt eine grafische Darstellung der Meeresspiegeldruckveränderung während der letzten 6 Stunden in 15-min-Intervallen.
- **Uhrzeit:** Zeigt die aktuelle Uhrzeit.

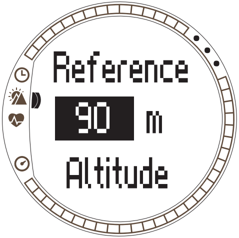
HINWEIS: *Solange Sie den Suunto t6 am Handgelenk tragen, kann er die Außentemperatur nicht korrekt messen, da der Sensor direkt auf Ihrer Haut aufliegt. Für die korrekte Temperaturmessung müssen Sie den Suunto t6 für mindestens 15 Minuten ausziehen, und ihn so positionieren, dass er keine Körperwärme aufnimmt. Für das Messen der Wassertemperatur reicht eine kürzere Zeit ohne Körperkontakt.*

3.3.4. Referenzhöhe und Luftdruck

Um die fehlerfreie Höhenmessung sicherzustellen, muss zuerst eine exakte Referenzhöhe eingegeben werden. Wählen Sie zu diesem Zweck einen Ort ein, dessen Höhe Sie z.B. anhand einer Landkarte verifiziert haben, und geben Sie die Referenzhöhe entsprechend der Kartenangabe ein.

Falls Sie keine genauen Höheninformationen zur Hand haben, können Sie auch den momentanen Meeresspiegeldruck als Referenzwert verwenden. Die ab Werk eingestellte Referenzhöhe des Suunto t6 entspricht dem baromatrischen Standarddruck (1013hPa/29.90inHg) in Höhe des Meeresspiegels.

Referenzhöhe einstellen



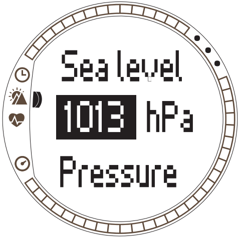
So stellen Sie die Referenzhöhe ein:

1.Scrollen Sie im Einstellungsmenü zu *Refer* und drücken Sie ENTER.

2.*Altitude* <(Höhe)ist das erste Menüelement. Drücken Sie ENTER, um es auszuwählen.

3.Ändern Sie die Höhe mit UP/DOWN und drücken Sie ENTER.

Meeresspiegeldruck einstellen



So stellen Sie den Meeresspiegeldruck ein:

1.Scrollen Sie im Alti/Baro-Menü zu *Refer* und drücken Sie ENTER.

2.Wählen Sie *Sea level* (Meeresspiegel) mit UP/DOWN und drücken Sie ENTER.

3.Ändern Sie den Druck mit UP/DOWN und drücken Sie ENTER. Der Meeresspiegeldruck ist nun eingestellt und Sie kehren zum Reference-Menü zurück.

3.3.5. Speicher (Memory)

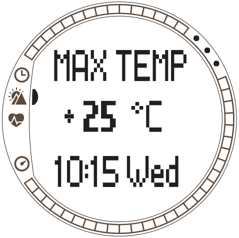
Mit dieser Funktion können Sie die Wetterdaten der letzten 48 Stunden abrufen. Im Display erscheinen die folgenden Informationen:

- Höchster Meeresspiegeldruck, Uhrzeit und Wochentag.
- Niedrigster Meeresspiegeldruck, Uhrzeit und Wochentag.
- Höchste Temperatur, Uhrzeit und Wochentag
- Niedrigste Temperatur, Uhrzeit und Wochentag
- Meeresspiegeldruck und Temperatur in Stundenintervallen für die letzten 6 Stunden, davor in 3h-Intervallen.

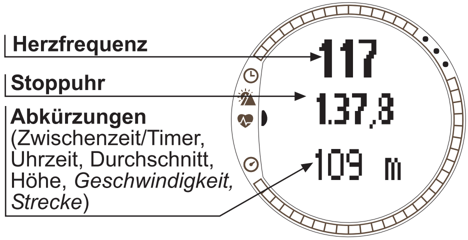
HINWEIS: *Falls die Gebrauchsfunktion Alti (Höhenmesser) gewählt ist, bleibt der gespeicherte Barometerwert stets gleich.*

So rufen Sie die Wetterdaten auf:

1. Scrollen Sie im Alti/Baro-Menü zu *Memory* (Speicher) und drücken Sie ENTER.
2. Scrollen Sie mit den UP/DOWN-Tasten zwischen den Informationen.
3. Drücken Sie ENTER, um die Infoansicht zu beenden.



3.4. TRAINING MODE



Der Training-Modus enthält die Funktionen, die Sie während einer Trainingseinheit benötigen. Zusätzlich zu Stoppuhr und Herzfrequenzanzeige bietet er Ihnen eine Reihe von Kontrollfunktionen, die Ihnen helfen, die ideale Trainingsintensität zu finden. Außerdem speichert er die Trainingsdaten zwecks späterer Analyse. Das Protokoll liefert Ihnen eine Übersicht über Ihre Leistung während der einzelnen Trainingseinheiten. Die History-Funktion fasst Ihr Training über einen längeren Zeitraum in einem Gesamtüberblick zusammen.

Herzfrequenz

Die erste Zeile zeigt Ihre momentane Herzfrequenz.

Stoppuhr

Die zweite Zeile zeigt die Stoppuhr.

Abkürzungen

Die dritte Zeile zeigt alternativ 6 verschiedene Funktionen. Zwischen diesen Informationen können Sie mit ALT/BACK wechseln.

- **Rundenzeit/Timer:** Zeigt die aktuelle Rundenzeit oder den Timer.
- **Uhrzeit:** Zeigt die aktuelle Uhrzeit.

- **Durchschnitt (Avg):** Zeigt die durchschnittliche Herzfrequenz seit Beginn der Aufzeichnung oder Runde.
- **Höhe:** Gibt die Höhe in der gewählten Einheit an.
- **Geschwindigkeit:** Gibt die Geschwindigkeit in der gewählten Einheit an (sofern Sie einen drahtlosen Geschwindigkeits- und Entfernungssensor verwenden).
- **Entfernung:**Gibt die seit Beginn der Aufzeichnung oder Runde zurückgelegte Strecke in der gewählten Einheit an (sofern Sie einen drahtlosen Geschwindigkeits- und Entfernungssensor verwenden).

HINWEIS: *Falls die Höhe bei Trainingsbeginn nicht korrekt angegeben wird, geben Sie sie im Alti/Baro-Modus ein.*

3.4.1. Stoppuhr

Mit Hilfe der Stoppuhr können Sie die Dauer Ihrer Aktivitäten und Trainingsrunden messen. Sie können die Stoppuhr starten, stoppen und erneut starten, ohne sie zwischendurch zurücksetzen zu müssen.

So verwenden Sie die Stoppuhr:

1. Drücken Sie START/STOP, um mit der Zeitnahme zu beginnen.
2. Drücken Sie UP/LAP, um die Zwischen- bzw. Rundenzeiten zu speichern.
3. Drücken Sie erneut START/STOP, um die Zeit zu stoppen.
4. Um die Stoppuhr auf Null zurückzusetzen, drücken Sie einmal lange auf UP/LAP.

HINWEIS: *Wenn die Stoppuhr läuft, können Sie mit UP/LAP Rundenzeiten nehmen und mit DOWN/LIGHT zwischen den Modi wechseln.*

3.4.2. Verbinden (Connect)

Connect (Verbinden) ist das erste Element des Training-Menüs. Drücken Sie ENTER und wählen Sie *Connect*, um die Verbindung zwischen Ihrem Suunto t6 und dem HF-Sendergurt oder dem Geschwindigkeits-/Entfernungssensor aufzubauen. Der Suunto t6 meldet ‘SEARCHING’ (Suche läuft), während die Verbindung aufgebeut wird. Danach meldet er den erfolgreichen Verbindungsaufbau. Kann keine Verbindung aufgebaut werden, erscheint stattdessen die Meldung ‘NO DEVICES FOUND’. Vergewissern Sie sich, dass der HF-Sendergurt fest um Ihre Brust sitzt und der Elektrodenbereich feucht ist, oder dass der Geschwindigkeits-/Entfernungssensor eingeschaltet ist.

HINWEIS: *Sie können die Verbindung zwischen Ihrem Suunto t6 und dem HF-Sendergurt oder dem Geschwindigkeits-/Entfernungssensor auch vom Training-Modus aus aufbauen, indem Sie lange auf ALT/BACK drücken.*

3.4.3. Protokoll (Logbook)

Mit dieser Funktion können Sie Trainingsprotokolle ansehen und löschen. Protokolldaten werden immer dann aufgezeichnet, wenn Sie die Stoppuhr im Training- oder im Speed/Distance-Modus aktivieren. Ein Protokoll kann bis zu 99 Stunden umfassen.

So sehen Sie die Protokolldaten an:



1. Scrollen Sie im Training-Menü *Logbook* (Protokoll) und drücken Sie ENTER.
2. *View* (Ansicht) ist das erste Menüelement. Drücken Sie ENTER, um es auszuwählen.
3. Wählen Sie mit UP/DOWN das gewünschte Datum aus und drücken Sie ENTER.
4. Scrollen Sie mit den UP/DOWN-Tasten zwischen den Informationen.

Diese werden in der folgenden Reihenfolge dargestellt:

- Gesamtdauer und Anzahl der Runden
- Durchschnittliche Herzfrequenz
- Geringste und höchste Herzfrequenz
- Herzfrequenz innerhalb der Grenzwerte und verstrichene Zeit
- Herzfrequenz oberhalb der Höchstgrenze und verstrichene Zeit
- Herzfrequenz unterhalb der Untergrenze und verstrichene Zeit
- Strecke und Geschwindigkeit (sofern Sie einen drahtlosen Geschwindigkeits- und Entfernungssensor verwenden).
- Gesamtaufstieg und duchschnittliche Aufstiegsgeschwindigkeit.
- Gesamtabstieg und duchschnittliche Abstiegsgeschwindigkeit.
- Höchster Punkt und dessen Protokollzeitpunkt.

- Niedrigster Punkt und dessen Protokollzeitpunkt.

Zwischen- und Rundenzeitinformationen werden in der folgenden Reihenfolge dargestellt:

- Rundenzahl, Zwischen- und Rundenzeit.
- Herzfrequenz und durchschnittliche Herzfrequenz
- Strecke und Geschwindigkeit (sofern Sie einen drahtlosen Geschwindigkeits- und Entfernungssensor verwenden).
- Derzeitige Höhe, Gesamtauf- und abstieg

So löschen Sie Protokolldaten:

1. Scrollen Sie im Training-Menü *Logbook* (Protokoll) und drücken Sie ENTER.
2. Wählen Sie *Erase* (Löschen) mit UP/DOWN und drücken Sie ENTER.
3. Wählen Sie die zu löschende Datei aus und drücken Sie ENTER.
4. Drücken Sie erneut ENTER, um die Löschung zu bestätigen. Drücken Sie ALT/BACK, um zurückzukehren, ohne die Datei zu löschen.

Der Inhalt des Protokolls hängt davon ab, welche Alti/Baro-Option Sie gewählt haben und welche Sensoren mit Ihrem Suunto t6 verbuunden sind, wenn Sie die Stoppuhr starten. Dies ermöglicht Ihnen, unterschiedliche Informationskombinationen zu protokollieren.

Sie haben folgende Möglichkeiten:

- Nur Rundenzeiten
- Rundenzeiten und HF-Informationen
- Rundenzeiten und Höhenprofil
- Rundenzeiten, HF-Informationen und Höhenprofil
- Falls Sie einen drahtlosen Geschwindigkeits- und Entfernungssensor verwenden, zusätzlich Geschwindigkeits- und Streckeninformationen

HINWEIS: *Um den verbleibenden Protokollspeicherplatz zu kontrollieren, scrollen Sie im Training-Menü zu Logbook und drücken Sie ENTER. Die freie Speicherkapazität wird in der untersten Zeile angegeben.*

HINWEIS: *Während die Stoppuhr läuft, können keine Protokolle angesehen oder gelöscht werden.*

3.4.4. HF-Grenzwerte (HR limits)

Mit dieser Funktion können Sie Ihre angestrebte Herzfrequenzzone definieren. Ein Alarmsignal ertönt, wenn Ihre Herzfrequenz diesen Bereich über- oder unterschreitet. Sie können die HF-Grenzwertfunktion von den Hauptmodi aus mit einem langen Druck auf ENTER aktivieren bzw. deaktivieren (On/Off). Ist die die HF-Grenzwert-funktion aktiviert, erscheint die Ziffer 1 im Training-Modus auf der rechten Seite des Displays. Nähere Informationen über Alarmsignale und Grenzwerte finden Sie in Kapitel 4.

- Signal bei Unterschreitung des unteren Grenzwerts: - - - - - -
- Signal bei Überschreitung des obteren Grenzwerts: -------------



So stellen Sie die Grenzwerte ein:

1. Scrollen Sie im Training-Menü *Hr Limits* (HF-Grenzwerte) und drücken Sie ENTER.
2. Wählen Sie *On* mit UP/DOWN und drücken Sie ENTER.
3. Legen Sie mit UP/DOWN den oberen Grenzwert fest und drücken Sie ENTER.
4. Legen Sie mit UP/DOWN den unteren Grenzwert fest und drücken Sie ENTER.

HINWEIS: *Der höchste einstellbare Herzfrequenz-Grenzwert ist 240 und der niedrigste Wert ist 30. Der Höchst wert kann nicht über- und der Mindestwert nicht unterschritten werden. Wenn Sie beim Einstellen des oberen Grenzwerts über 240 hinaus scrollen, beginnt die Skala wieder bei 30.*

***HINWEIS:** Im Protokoll werden die Trainingseinheiten basierend auf den HF-Grenzwerten in verschiedene Zonen gegliedert, auch wenn der HF-Alarm deaktiviert ist.*

3.4.5. Timer

Die Timerfunktionen helfen Ihnen, die Zeiten Ihres Intervall- oder Aufwärmtrainings zu überwachen oder einen Countdown bis zum Start einzustellen Nähere Informationen über die Timerfunktionen finden Sie in Kapitel 4.

***HINWEIS:** Wenn der Timer oder die automatische Zwischenzeitnahme (Autolap) aktiviert ist, speichert der Suunto t6 Protokolldaten entsprechend den bei Aktivierung der Stoppuhr gültigen Einstellungen. Bei laufender Stoppuhr geänderte Einstellungen werden erst übernommen, nachdem die Stoppuhr zurückgesetzt und neu gestartet wurde.*

Zeitintervalle

Der Intervalltimer ermöglicht es Ihnen, verschiedene Zeitintervalle zu programmieren. Diese Funktion ist nützlich, um die Intervalle Ihrer Trainings- und Ruhezeiten einzustellen. Ihr Suunto t6 signalisiert den Ablauf der Intervalle und zeichnet Rundeninformationen für jedes Intervall auf. Ist die die Intervallfunktion aktiviert, erscheint die Ziffer 5 im Training-Modus auf der rechten Seite des Displays.



So stellen Sie den Intervalltimer ein:

1.Scrollen Sie im Training-Menü zu *Timers* und drücken Sie ENTER.

2.*Interval* ist das erste Menüelement. Drücken Sie ENTER, um es auszuwählen.

3.Wählen Sie *On* mit UP/DOWN und drücken Sie ENTER.

4.Wählen Sie mit UP/DOWN die Anzahl der Runden und drücken Sie ENTER.

5.Legen Sie die Zeit für Intervalle 1 fest. Wählen Sie die Minuten mit UP/DOWN und drücken Sie ENTER. Wählen Sie die Sekunden mit UP/DOWN und drücken Sie ENTER.

6.Wiederholung Sie diese Schritte für das zweite Intervall Die Intervalle sind nun eingestellt und Sie kehren zum Training-Menü zurück.

HINWEIS: *Intervall 1 kann im Bereich von 0:05 bis 59:59 liegen. Der Bereich für Intervall 2 liegt zwischen 0:00 und 59:59.*

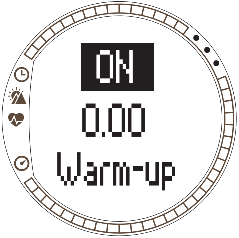
HINWEIS: *Nachdem der Timer das Intervall 1bis auf Null zurückgezählt hat, beginnt automatisch der Countdown für Intervall 2. Falls für Intervall 2 die Dauer 0:00 gewählt wurde, beginnt der Timer erneut mit Intervall 1.*

HINWEIS: *Falls die Rundenanzahl des Intervalltimers auf “- -” steht, läuft er weiter, solange die Stoppuhr läuft.*

Aufwärmen (Warm-up)

Der Aufwärm-Timer startet nach Sktivierung der Stoppuhr. Nach Ablauf der Aufwärmzeit ertönt ein Piepton, die Rundeninformation wird aufgezeichnet und das Zeitintervall startet, sofern aktiviert. Ist die Aufwärmfunktion aktiviert, erscheint die Ziffer 4 im Training-Modus auf der rechten Seite des Displays.

So stellen Sie den Aufwärm-Timer ein:



1. Scrollen Sie im Training-Menü zu *Timers* und drücken Sie ENTER.
2. Wählen Sie *Warm-Up* (Aufwärmen) mit UP/DOWN und drücken Sie ENTER.
3. Wählen Sie *On* mit UP/DOWN und drücken Sie ENTER.
4. Wählen Sie die Minuten mit UP/DOWN und drücken Sie ENTER.
5. Wählen Sie die Sekunden mit UP/DOWN und drücken Sie ENTER.

HINWEIS: *Die Aufwärmdauer kann im Bereich von 0:00 bis 59:59 gewählt werden.*

Countdown

Der Countdown zählt die Zeit rückwärts bis zum Start. Er misst die verbleibende Zeit und signalisiert beim Erreichen des Nullpunkts den Start. Gleichzeitig werden Timer und die Protokollaufzeichnung gestartet. Ist der Countdown aktiviert, erscheint die Ziffer 3 im Training-Modus auf der rechten Seite des Displays.



So stellen Sie den Countdown ein:

1.Scrollen Sie im Training-Menü zu *Timers* und drücken Sie ENTER.

2.Wählen Sie *Countd* mit UP/DOWN und drücken Sie ENTER.

3.Wählen Sie *On* mit UP/DOWN und drücken Sie ENTER.

4.Wählen Sie die Minuten mit UP/DOWN und drücken Sie ENTER.

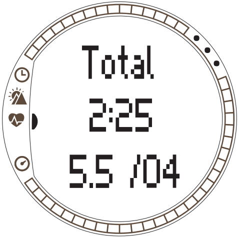
5.Wählen Sie die Sekunden mit UP/DOWN und drücken Sie ENTER.

HINWEIS: *Der Countdown kann im Bereich von 0:00 bis 59:59 gewählt werden.*

3.4.6. Übersicht (History)

In der Übersichtsfunktion werden mehrere Trainingsprotokolle zusammengefasst. Mit dieser Funktion können Sie die im Suunto t6 gespeicherten Übersichtsinformationen ansehen und zurücksetzen. In der unteren Zeile steht das Datum der letzten Zurücksetzung.

So sehen Sie die Übersicht an:



1. Scrollen Sie im Training-Menü zu *History* (Übersicht) und drücken Sie ENTER.
2. *View* (Ansicht) ist das erste Menüelement. Drücken Sie ENTER, um es auszuwählen.
3. Scrollen Sie mit den UP/DOWN-Tasten zwischen den Informationen.

Diese werden in der folgenden Reihenfolge dargestellt:

- **Total** Herzfrequenz über Untergrenze insgesamt
- Hr inside (lower limits): Herzfrequenz innerhalb der unteren Grenzwerte
- Hr inside (upper limits): Herzfrequenz innerhalb der oberen Grenzwerte
- **Hr over:** Herzfrequenz über dem höchsten Grenzwert innerhalb des Übersichtszeitraums
- **Distance:**Strecke in der gewählten Einheit (sofern Sie einen Geschwindigkeits- und Entfernungssensor verwenden).
- **Ascent:** Gesamtaufstieg in der gewählten Einheit
- **Descent:** Gesamtabstieg in der gewählten Einheit
- **High Point:** Höchster gemessener Punkt mit Datum.

HINWEIS*: Die HF-Grenzwerte der Übersicht dienen zur Darstellung der Zeit*

innerhalb jeder HF-Zone. Sie dienen nicht als Alarmfunktion wie die in Abschnitt 3.4.2 beschriebenen HF-Grenzwerte. Die HF-Grenzwerte der Übersicht können von den für einzelne Trainingseinheiten festgelegten Bereichen abweichen. Sie werden am PC mit der Suunto Training Manager-Software definiert (in den t6-Einstellungen der Registerkarte History des Properties-Fensters).

So setzen Sie die Übersicht zurück:

1. Scrollen Sie im Training-Menü zu *History* und drücken Sie ENTER.
2. Wählen Sie *Reset* (Zurücksetzen). Der Suunto t6 fragt '*RESET HISTORY?*' (Übersicht zurücksetzen?).
3. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung oder ALT/BACK zum Abbruch des Vorgangs.

3.4.7. Koppeln (Pair)

Mit dieser Funktion können Sie den Ihren Suunto t6 mit dem Sendergurt, einem drahtlosen Geschwindigkeits- und Entfernungssensor oder beiden koppeln.

Sendergurt

So koppeln Sie Sie t6 und Sendergurt:

1. Nehmen Sie die Batterie aus dem Sendergurt.
2. Schließen Sie die Metallplättchen – und + des Batteriefachs kurz, indem Sie sie über einen Metallgegenstand verbinden.
3. Wählen Sie *Pair* (Koppeln) aus dem Training-Menü Ihres Suunto t6.
4. Wählen Sie *Hr belt* (HF-Gurt). Die Mitteilung 'TURN ON NEW DEVICE' (Neues Gerät einschalten) erscheint.
5. Legen Sie die Batterie wieder in das Batteriefach ein und warten Sie auf Bestätigung. Innerhalb von 30 sekunden erscheint entweder die Meldung 'PAIRING COMPLETE' (Kopplung abgeschlossen) oder bei Fehlschlagen des Kopplungsversuchs 'NO DEVICES FOUND' (Keine Geräte gefunden).

6. Schließen Sie nach erfolgreicher Kopplung die Batteriefach-Abdeckung. Falls die Kopplung fehlschlägt und kein Gerät gefundenwird, nehmen Sie die Batterie wieder heraus und wiederholen Sie die Schritte 2-6.

Durch das Entnehmen der Batterie, Kurzschließen des Gurts und erneute Einlegen der Batterie wird die ID-Übermittlung des Sendergurts aktiviert.

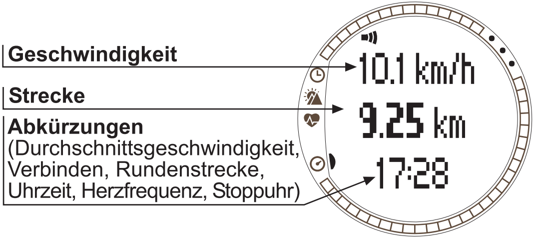
HINWEIS: *Beim Verlassen der Fabrik ist der Sendergurt bereits mit dem Suunto t6 gekoppelt. Falls Sie jedoch ein anderes Gerät verwenden oder Probleme bei der Herzfrequenzmessung feststellen, müssen die Geräte neu gekoppelt werden.*

Drahtloser Geschwindigkeits- und Entfernungssensor

So koppeln Sie den drahtlosen Geschwindigkeits- und Entfernungssensor:

1. Wählen Sie *Pair* (Koppeln) aus dem Training-Menü.
2. Wählen Sie den zu koppelnden Geschwindigkeits- und Streckensensor aus der Liste. Die Mitteilung ‘TURN ON NEW DEVICE’ (Neues Gerät einschalten) erscheint.
3. Schalten Sie den drahtlosen Geschwindigkeits- und Entfernungssensor ein. Innerhalb von 30 sekunden erscheint entweder die Meldung ‘PAIRING COMPLETE’ (Kopplung abgeschlossen) oder bei Fehlschlagen des Kopplungsversuchs ‘NO DEVICES FOUND’ (Keine Geräte gefunden).

3.5. SPD/DST-MODUS



Der Speed/Distance-Modus ist verfügbar, wenn der Armbandcomputer mit einem externen Geschwindigkeits-/Entfernungs-sensor gekoppelt ist. Diese Sensoren eignen sich z.B. für Jogging und Fahrradtraining und sind bei Ihrem Suunto-Händler erhältlich.

Dieser Modus zeigt Ihnen die Geschwindigkeits- und Streckeninformationen für Ihre Aktivität und bietet eine Kombination streckenbasierter Trainingshilfen. Beispielsweise können Sie Alarmgrenzwerte für Ihre Zielgeschwindigkeit festlegen, nach festgelegten Stracken automatische Zwischenzeiten nehmen und Trainings- und Ruhezyklen für Ihr Intervalltraining nach Strecke festlegen.

Die Stoppuhrfunktion wird wie diejenige des Training-Modus verwendet und ist mit dieser synchronisiert. Wenn die Stoppuhr läuft, können Sie mit UP/LAP Rundenzeiten nehmen und mit DOWN/LIGHT zwischen den Modi wechseln.

3.5.1. Hauptansicht

Wenn Sie den Speed/Distance-Modus wählen, öffnet sich dessen Hauptanzeige. Sie hat drei Zeilen.

Geschwindigkeit

Die erste Zeile zeigt Ihre momentane Geschwindigkeit.

Strecke

Die zweite Zeile zeigt die zurückgelegte Strecke.

Abkürzungen: Für die Anzeige in der unteren Displayzeile können Sie mit ALT/ BACK zwischen 4 verschiedenen Funktionen wählen.

- Durchschnittsgeschwindigkeit: Durchschnittliche Geschwindigkeit seit Beginn der Aufzeichnung oder Runde.
- Rundenstrecke
- Uhrzeit
- Herzfrequenz: Zeigt die Herzfrequenz, sofern der Sendergurt verwendet wird.
- Stoppuhr

3.5.2. Verbinden (Connect).

Verbinden ist das erste Element des SPD/DST-Menüs. Nähere Informationen zum Koppeln des Suunto t6 mit dem HF-Sendergurt und dem drahtlosen Geschwindigkeits- und Entfernungssensor finden Sie in Abschnitt 3.4.2.

HINWEIS: *Sie können die Verbindung zwischen Ihrem Suunto t6 und dem HF-Sendergurt oder dem Geschwindigkeits-/Entfernungssensor auch vom SPD/DST-Modus aus aufbauen, indem Sie lange auf ALT/BACK drücken.*

3.5.3. Automatische Zwischenzeiten (Autolap)



Mit dieser Funktion legen sie fest, ob der Suunto t6 automatisch nach bestimmten Strecken Zwischenzeiten nehmen soll. Nach Aktivierung der Stoppuhr nimmt der Suunto t6 automatisch nach jeder Absolvierung der programmierten Strecke eine Zwischenzeit mit den zugehörigen Daten und gibt einen Signalton. Ist die Autolap-Funktion aktiviert, erscheint die Ziffer ❻ im SPD/DST-Modus auf der rechten Seite des Displays. Nähere Informationen über die automatische Zwischenzeitnahme finden Sie in Kapitel 4.

So stellen Sie die Zwischenzeitnahme ein:

1. Scrollen Sie im SPD/DST-Menü zu *Autolap* und drücken Sie ENTER.
2. Wählen Sie *On* mit UP/DOWN und drücken Sie ENTER.
3. Wählen Sie gewünschte Zwischendistanz mit UP/DOWN und drücken Sie ENTER.

HINWEIS: *Die Strecke für die Zwischenzeitnahme kann im Bereich von 0.0 bis 99.9 gewählt werden.*

HINWEIS: *Wenn der Timer oder die automatische Zwischenzeitnahme (Autolap) aktiviert ist, speichert der Suunto t6 Protokolldaten entsprechend den bei Aktivierung der Stoppuhr gültigen Einstellungen. Bei laufender Stoppuhr geänderte Einstellungen werden erst übernommen, nachdem die Stoppuhr zurückgesetzt und neu gestartet wurde.*

3.5.4. Streckenintervalle (Interval)



Mit Hilfe dieser Funktion können Sie Streckenintervalle für das Intervalltraining festlegen. Nach Aktivierung der Stoppuhr nimmt der Suunto t6 automatisch nach jeder Absolvierung des programmierten Streckenintervalls eine Zwischenzeit mit den zugehörigen Daten und gibt einen Signalton. Ist die Streckenintervallfunktion aktiviert, erscheint die Ziffer 7 im SPD/DST-Modus auf der rechten Seite des Displays. Nähere Informationen über Streckenintervalle finden Sie in Kapitel 4.

So stellen Sie die Streckenintervalle ein:

1. Scrollen Sie im SPD/DST-Menü zu *Interval* und drücken Sie ENTER.
2. Wählen Sie *On* mit UP/DOWN und drücken Sie ENTER.
3. Wählen Sie das erste Intervall mit UP/DOWN und drücken Sie ENTER.
4. Wählen Sie das zweite Intervall usw.

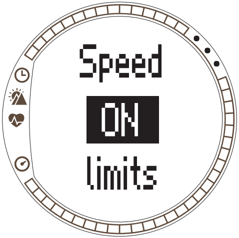
HINWEIS: *Streckenintervall 1 kann im Bereich von 0.1 bis 9.9 liegen. Der Bereich für Streckenintervall 2 liegt zwischen 0.0 und 9.9.*

HINWEIS: *Nach Absolvierung des 1. Streckenintervalls wechselt Ihr Suunto t6 automatisch zu Intervall 2. Falls für das 2. Streckenintervall die Dauer 0.0 gewählt wurde, beginnt Intervall 1von neuem.*

HINWEIS: *Wenn der Timer oder die automatische Zwischenzeitnahme (Autolap) aktiviert ist, speichert der Suunto t6 Protokolldaten entsprechend den bei Aktivierung der Stoppuhr gültigen Einstellungen. Bei laufender Stoppuhr geänderte Einstellungen werden erst übernommen, nachdem die Stoppuhr zurückgesetzt und neu gestartet wurde.*

3.5.5. Geschwindigkeitsbegrenzung (Speed limits)

Mit dieser Funktion können Sie einen Alarm einstellen, der Sie über das Über- oder Unterschreiten der eingestellten Höchst- bzw. Mindestgeschwindigkeit informiert. Ist die Geschwindigkeitsbegrenzung aktiviert, erscheint die Ziffer 2 im SPD/DST-Modus auf der rechten Seite des Displays. Nähere Informationen über die Geschwindigkeitsbegrenzung finden Sie in Kapitel 4.



So stellen Sie Höchst- und Mindestgeschwindigkeit ein:

1.Scrollen Sie im SPD/DST-Menü zu *Spd Lim* und drücken Sie ENTER.

2.Wählen Sie *On* mit UP/DOWN und drücken Sie ENTER.

3.Wählen Sie mit UP/DOWN die Höchstgeschwindigkeit und drücken Sie ENTER.

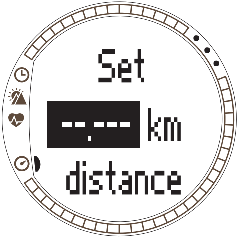
4.Wählen Sie mit UP/DOWN die Mindestgeschwindigkeit und drücken Sie ENTER.

HINWEIS: *HF-Grenzwerte und Geschwindigkeitsbegrenzung können nicht gleichzeitig verwendet werden. Die Alarmmeldungen des Suunto t6 richtei sich danach, welche Grenzwerte zuletzt aktiviert wurden. Aktivieren (On) oder deaktivieren (Off) Sie die Grenzwertalarmfunktion mit ENTER.*

HINWEIS: *Geschwindigkeitsbegrenzungen können im Bereich von 2.0 bis 150 gewählt werden.*

3.5.6. Kalibrierung des drahtlose Geschwindigkeits- und Entfernungssensors

Um den Geschwindigkeits- und Entfernungssensor zu kalibrieren, legen Sie zunächst bei laufender Stoppuhr eine Ihnen bekannte Strecke zurück. Führen Sie danach folgende Schritte durch:



1. Scrollen Sie im SPD/DST-Menü zu *Calibrate* und drücken Sie ENTER.
2. Drücken Sie UP/DOWN, bis Sie den gewünschten Sensor gefunden haben, und bestätigen Sie mit ENTER.
3. Wählen Sie *Calibrate* (Kalibrieren) mit UP/DOWN.
4. Geben Sie mit UP/DOWN die zurückgelegte Strecke ein.
5. Drücken Sie zum Abschluss der Kalibrierung ENTER. Das Gerät berechnet den Kalibrierungsfaktor und zeigt ihn in der mittleren Displayzeile.

Sie können den Kalibrierungsfaktor auch durch Scrollen mit UP/DOWN eingeben.

Nähere Informationen zur Kalibrierung des drahtlosen Geschwindigkeits- und Entfernungssensors finden Sie in dessen Bedienungsanleitung.

3.5.7. Koppeln

Diese Funktion ist mit der in *Abschnitt 3.4.7. Koppeln (Pair)* beschriebenen *Pair*-Funktion identisch.

4. TRAINIEREN MIT DEM SUUNTO T6

4.1. OPTIMALES TRAINING

Dieser Abschnitt beschreibt verschiedene Möglichkeiten, wie Sie Ihr Training mit Hilfe des Suunto t6 gezielt optimieren können.

Nutzung von Herzfrequenz- und Geschwindigkeitsgrenzwerten

Der Suunto t6 hilft Ihnen, während Ihres Trainings innerhalb des gewünschten HF- oder Geschwindigkeitsbereichs zu bleiben. Er alarmiert Sie jedesmal, wenn Ihre Herzfrequenz oder Geschwindigkeit den definierten Bereich über- oder unterschreitet, so dass Sie voll von Ihrem Training profitieren können.

Der Suunto meldet folgende Alarmtöne, falls Ihre Herzfrequenz/Geschwindigkeit den festgelegten Bereich über- oder unterschreitet.

- Signal bei Unterschreitung des unteren Grenzwerts: - - - - - -
- Signal bei Überschreitung des oberen Grenzwerts: -------------

Der momentan aktivierte Grenzwert ist durch eine Ziffer auf der rechten Seite des Displays gekennzeichnet:

- ❶ ist die Number der HF-Grenzwertfunktion
- ❷ ist die Number der Geschwindigkeitsbegrenzung

HINWEIS: *HF-Grenzwerte und Geschwindigkeitsbegrenzung können nicht gleichzeitig aktiv sein. Bei Aktivierung der einen Grenzwertfunktion wird die andere deaktiviert. Drücken Sie lang ENTER, um die zuletzt aktive Grenzwertfunktion aufzurufen.*

Nutzung der durchschnittlichen Herzfrequenz

In der untersten Zeile des Training-Modus kann die durchschnittliche Herzfrequenz der aktuellen Runde in Echtzeit angezeigt werden. Mit Hilfe der Trainingseffekt-Berechnungsfunktion des Suunto Training Manager können Sie am PC berechnen, welche Trainingsdauer und durchschnittliche Herzfrequenz zur Erzielung der angestrebten physiologischen Trainingswirkung erforderlich sind. Am besten erreichen Sie Ihr Trainingsziel, wenn Sie über den gesamten berechneten Zeitraum möglichst nahe an der optimalen durchschnittlichen Herzfrequenz trainieren. Die durchschnittliche Herzfrequenz ist auch ein nützlicher Maßstab für das Training bei häufig wechselnder Herzfrequenz (z.B. Mountainbiking). In solchen Fällen ist die durchschnittliche Herzfrequenz nützlicher als das Festlegen bestimmter Grenzwerte.

Trainingsbeginn und Aktivierung der Stoppuhr

Zu Beginn des Trainings können Sie:

- die Stoppuhr aktivieren, indem Sie im Training- oder SPD/DST-Modus auf START/STOP drücken; oder
- den Countdown aktivieren, nach dessen Ablauf Stoppuhr und Protokollaufzeichnung automatisch starten.

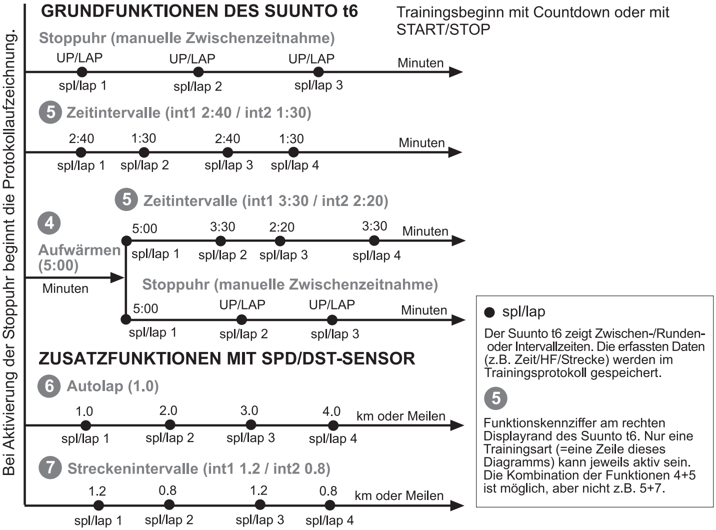
Ist die Countdownfunktion aktiviert, erscheint die Ziffer ❸ auf der rechten Seite des Displays.

Trainingsmöglichkeiten

Der Suunto t6 bietet Ihnen unterschiedliche Trainingsmethoden, aus denen Sie die für Sie optimale wählen können. Die Nutzung von Zeit- oder Streckenintervallen und Herzfrequenzgrenzwerten kann einen wichtigen Beitrag zur Wirksamkeit Ihres Trainings leisten.

Die folgende Abbildung illustriert verschiedene Trainingsmöglichkeiten. Beachten Sie, dass jeweils nur eine dieser Methoden aktiv sein kann.

TRAININGSARTEN



Die Ziffern in der Abbildungen entsprechen den auf der rechten Seite des Displays erscheinenden Intervall-/Grenzwertindikatoren:

❹ Warm-up dient zur Festlegung einer separaten Aufwärmphase zu Trainingsbeginn. Auch die während des Aufwärmens gemessenen Daten werden gespeichert. Der Suunto t6 ermöglicht es Ihnen, Ihr Training mit einer Aufwärmphase zu beginnen und dann zum normalen oder Intervalltraining überzugehen.

❺ Für das Intervalltraining können Zeitintervalle festgelegt werden.

❻ Mit der Autolap-Funktion können Sie nach festgelegten Strecken Zwischenzeiten nehmen.

❼ Streckenintervalle ermöglichen das Intervalltraining auf Streckenbasis.

***HINWEIS:** Wenn der Timer oder die automatische Zwischenzeitnahme (Autolap) aktiviert ist, speichert der Suunto t6 Protokolldaten entsprechend den bei Aktivierung der Stoppuhr gültigen Einstellungen. Bei laufender Stoppuhr geänderte Einstellungen werden erst übernommen, nachdem die Stoppuhr zurückgesetzt und neu gestartet wurde.*

4.2. TRAININGSBEISPIEL

Beispiel: Laura Läufer

Vor dem Beginnt ihres Intervalltrainings gibt Laura Läufer Herzfrequenzgrenzwerte ein. Sie definiert die gewünschten HF-Grenzwerte und Intervalle im Training-Modus ihres Suunto t6.

Danach legt sie den HF-Sendergurt an und vergewissert sich, dass er fest sitzt und die Elektroden befeuchtet sind. Sie drückt im Trainings- (oder im SDP/DST-)Modus lange auf ALT/BACK, um die Verbindung zwischen Suunto t6 und HF-Sendergurt aufzubauen.

Ebenfalls im Trainings- bzw. SDP/DST-Modus stellt sie die Stoppuhr mit einem langen Druck auf UP/LAP zurück auf Null. Danach drückt sie START/STOP, um die Stoppuhr und Intervalltimer zu aktivieren und mit dem Training zu beginnen.

Während des Trainings warnt das Gerät sie mit einem Alarmton, falls ihre Herzfrequenz zu niedrig oder zu hoch ist.

Nach Absolvierung jedes Intervalls informiert der Suunto t6 sie mit einem Signalton und speichert die im Display erscheinende Zwischenzeit. Zum Abschluss des Trainings drückt Rita erneut START/STOP, um Zeitnahme und Protokollaufzeichnung zu beenden.

Zuhause lädt sie ihn Trainingsprotokoll in den Suunto Training Manager, um die Wirksamkeit ihres Trainings zu analysieren.

5. SUUNTO TRAINING MANAGER

Suunto Training Manager ist ein Softwareprogramm, das die Funktionen des Suunto t6 Armbandcomputers unterstützt und ergänzt. Das Herzfrequenzanalyseprogramm der Software basiert auf dem von der Fa. Firstbeat Technologies Ltd entwickelten Kalkulationsmodell. Mit Suunto Training Manager können Sie Ihre im Suunto t6 gespeicherten Trainingsprotokolle usw. in Ihren PC laden. Nach dem Datentransfer können Sie diese Informationen durchsehen und organisieren, Trainingspläne erstellen und sie ins Internet oder in Ihren Kalender übertragen.

Sie können die jeweils aktuellste Version von Suunto Training Manager von www.suunto.com oder www.suuntosports.com herunterladen. Überprüfen Sie regelmäßig, ob eine aktualisierte Version vorliegt, da laufend neue Features entwickelt werden.

HINWEIS: *Abhängig von der verwendeten Softwareversion können Menübezeichnungen und Ansichten von den hier dargestellten abweichen.*

5.1. DIE FUNKTIONEN VON SUUNTO TRAINING MANAGER

Suunto Training Manager bietet Ihnen folgende Funktionen:

Trainingsanalyse

Suunto Training Manager ermittelt aus Ihren Trainingsdaten bis zu sieben Körperparameter:

- Herzfrequenz
- EPOC*
- Trainingseffekt (EPOC im Verhältnis zur persönlichen Kapazität)
- Ventilationsvolumen
- Atmungsrate

- Sauerstoffaufnahme (VO_2)
- Energieverbrauch

Hinzu kommen weitere Leistungskurven:

- Höhe
- Geschwindigkeit (bei Verwendung eines Geschwindigkeits- und Entfernungs-sensors)

*EPOC (Excess Post-Exercise Oxygen Consumption) ist ein Maßstab für die kumulative Trainingsbelastung. Sie erhalten eine persönliche EPOC-Skala für Ihre Trainingsniveaus. Diese basiert auf den Faktoren Größe, Gewicht, Geschlecht, Raucher/Nichtraucher und Aktivitätsgrad.

HINWEIS: *Ausführlichere Informationen zu den Funktionen und Parametern von Suunto Training Manager finden Sie im Suunto Trainingshandbuch auf der Suunto t6-CD.*

Trainingsstatistik

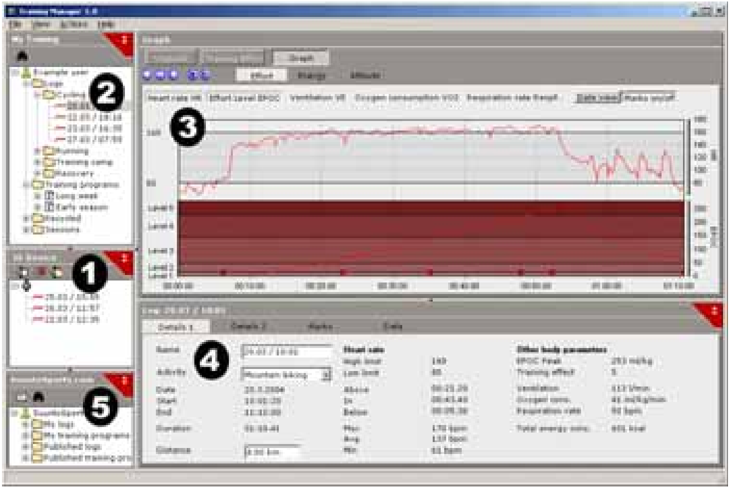
Suunto Training Manager hilft Ihnen bei der Organisierung Ihrer Trainingspläne und -protokolle:

- Laden Sie Ihre Trainingsprotokolle aus dem Suunto t6 in Ihren PC
- Erstellen, exportieren oder importieren Sie Trainingspläne
- Tauschen Sie Ihre Trainingsdaten auf suuntosports.com mit Anderen aus
- Exportieren und importieren Sie Trainingsprotokolle zum Austausch per e-Mail

HINWEIS: *Bei der Erstellung eines neuen Benutzerprofils fragt Suunto Training Manager Sie nach bestimmten persönlichen Parametern. Diese Parameter, darunter HF im Ruhezustand und maximale HF, werden in Ihrer persönlichen Tabelle im Eigenschaftsfenster (Properties) gespeichert. Durch ihre Angabe erhalten Sie exaktere Ergebnisse. Diese Parameter verändern sich infolge Ihres Trainings und müssen daher regelmäßig in Suunto Training Manager aktualisiert werden.*

5.2. DIE FENSTER VON SUUNTO TRAINING MANAGER

Die Programmoberfläche von Suunto Training Manager ist in fünf Einzelfenster gegliedert. Die Abbildung zeigt die Fenster. Ihre Funktionen werden nachfolgend kurz erläutert. Nähere Informationen finden Sie in der Suunto Training Manager-Hilfe.



5.2.1. t6-Fenster (1)

Im Fenster "t6 Device" werden die Inhalte Ihres Suunto t6 dargestellt. Von diesem Fenster aus wird die Verbindung zwischen Suunto t6 und Suunto Training Manager hergestellt. Nach Erfassung der Daten zeigt Suunto Training Manager hier die gespeicherten Trainingsprotokolle. Sie können Protokolle durch Anklicken und Ziehen oder mit Hilfe der Übertragungsschaltfläche in Suunto Training Manager übertragen oder an SuuntoSports.com senden.

5.2.2. Trainingsfenster (2)

Im Fenster "My Training" werden die Inhalte Ihres Suunto Training Manager als Baumdiagramm oder Kalenderansicht dargestellt. Sie können die gewünschte Ansicht über das Menü oder die Schaltflächen wählen.

Wenn Sie eine Datei anklicken, werden deren Daten in der Trainingskurve (3) sowie im Eigenschaftsfenster (4) dargestellt.

Sie können Daten durch Anklicken und Ziehen aus Ihrem Suunto t6 oder von SuuntoSports.com in Suunto Training Manager übertragen.

Außerdem können Sie Trainingseinheiten, -programme und manuelle Protokolle hinzufügen, indem Sie innerhalb eines entsprechenden Ordners mit der rechten Maustaste klicken und das gewünschte Objekt auswählen.

Um ein Objekt zu löschen, klicken Sie es im Trainingsfenster mit der rechten Maustaste an und wählen Sie "Delete" (Löschen).

5.2.3. Trainingskurve (3)

Das Fenster "Graph" stellt die Daten der Protokolle in Form von Kurven und Überblicken dar. Je nach den im Trainingsfenster gewählten Optionen werden unterschiedliche Analysegrafiken gezeigt. In der Baum- oder Kalenderansicht können Sie eine oder mehrere Dateien zur Ansicht wählen.

5.2.4. Eigenschaftsfenster (4)

Das Fenster "Properties" zeigt die im Trainingsfenster ausgewählten Daten im Detail.

In diesem Fenster können Sie die zu dem im Trainingsfenster ausgewählten Element gehörigen Daten ansehen und bearbeiten. Sechs verschiedene Elemente können angezeigt und bearbeitet werden.

- Benutzer (User)
- Protokoll (Log), siehe obige Abbildung
- Ordner (Folder)
- Pläne (Plans) für einzelne Trainingseinheiten
- Trainingsprogramm (Training program), zusammengestellt aus mehreren Trainingsplänen
- t6-Einstellungen (Settings)

5.2.5. SuuntoSports.com-Fenster (5)

Dieses Fenster zeigt die Daten, die Sie in SuuntoSports.com gespeichert haben.

Von hier aus wird die Internetverbindung zu SuuntoSports.com hergestellt. Nach dem Aufbau der Verbindung zeigt dieses Fenster die forlgenden Ordner:

- My logs: Enthält Ihre in SuuntoSports.com gespeicherten Protokolle.
- My training programs: Enthält Ihre in SuuntoSports.com gespeicherten Trainings-programme.
- Published logs: Enthält alle in SuuntoSports.com veröffentlichten Trainings-protokolle für den Suunto t6.
- Published training programs: Enthält alle in SuuntoSports.com veröffentlichten Trainingsprogramme für den Suunto t6.

Sie können diese Trainingsprotokolle und -programme in Suunto Training Manager laden und ansehen.

5.3. VERFOLGUNG IHRER TRAININGSFORTSCHRITTE



Suunto Training Manager liefert Ihnen eine umfangreiche Übersicht über Ihre Trainingsfortschritte.

So öffnen Sie die Trainingsübersicht:.

1. Wählen Sie aus der Kalenderansicht eine Zeitperiode.
2. Klicken Sie im Fenster "Graph" auf "Training Effect".

In dem Fenster erscheint eine Grafik, welche die Länger Ihrer einzelnen Trainingseinheiten zeigt und deren EPOC-Werte in Korrelation zur Trainingswirkung zeigt.

Dieses Darstellungsformat liefert Ihnen folgende Trainingsinformationen:

- **Variation:** Enthält das Training Einheiten unterschiedlicher Länge und mit unterschiedlichem EPOC-Niveau?
- **Ruhezeiten:** Gönnen Sie Ihrem Körper nach anstrengenden Trainingsperioden ausreichende Erholungsphasen?
- **Übermäßiges Training:** Ist Ihr Training angemessen, ohne zu Überanstrengung zu führen? Beachten Sie, dass die EPOC-Kurve nicht für alle Trainingseinheiten im oberen Bereich liegen sollte.

Ausführlichere Informationen zum Erstellen Ihres Trainingsprogramms finden Sie im Suunto Trainingshandbuch auf der Suunto t6-CD.

5.4. SYSTEMVORAUSSETZUNGEN

- CPU 500 MHz oder schneller
- mindestens 64 MB RAM (128 MB empfohlen)
- 80 MB freier Speicherplatz auf der Festplatte
- Microsoft Windows 98, Windows 2000, Windows XP, Windows Vista
- Bildschirmauflösung: 1024 x 768 oder höher

5.5. PC-SCHNITTSTELLE

Über das PC-Schnittstellenkabel können Daten zwischen dem Suunto t6 und dem Computer ausgetauscht werden. Das Schnittstellenkabel ist in der Packung Ihres Suunto t6 enthalten. Das Schnittstellenkabel wird an den USB-Port Ihres PCs und an die drei Dockingpunkte des Suunto t6 angeschlossen.

5.6. INSTALLATION

Um Suunto Training Manager nutzen zu können, müssen Sie zusätzlich zu des Software die mitgelieferten Suunto USB-Treiber installieren.

5.6.1. Suunto Training Manager installieren

So installieren Sie Suunto Training Manager.

1. Legen Sie die Suunto Training Manager-CD in das CD-ROM-Laufwerk Ihres PCs ein.
2. Warten Sie, bis die automatische Installation beginnt, und folgen Sie den Anweisungen.

HINWEIS: *Falls die Installation nicht automatisch beginnt, klicken Sie auf Start --> Ausführen und geben Sie den Befehl D:\setup.exe ein.*

5.6.2. Installieren der USB-Treiber für Suunto-Sportinstrumente

Die folgende Anleitung geht davon aus, dass sich auf Ihrem PC bisher noch keine Suunto-Gerätetreiber befinden. Falls Sie bereits ältere Treiberversionen installiert haben, müssen Sie diese zuerst deinstallieren. Für nähere Informationen siehe *5.7 Deinstallieren der USB-Treiber für Suunto-Sportinstrumente*

WINDOWS 98

Die Installation erfolgt in zwei Phasen. Zuerst werden die Treiber für das Suunto-Sportinstrument installiert, danach der Treiber für die virtuelle USB-Serienschnittstelle.

So installieren Sie den Treiber für Ihr Suunto-Sportinstrument:

1. Die Treiber befinden sich auf der Installations-CD der Software. Legen Sie die CD in das CD-ROM-Laufwerk Ihres PCs ein.
2. Schließen Sie das Schnittstellenkabel an den USB-Port Ihres PCs an. Der Hardware-Assistent wird aktiviert.
3. Klicken Sie auf *Weiter*.
4. Wählen Sie die empfohlene Option *(Nach bestem Treiber für Ihr Gerät suchen)* und klicken Sie auf *Weiter*.
5. Wählen Sie *Speicherort angeben* und suchen Sie nach dem Treiberordner der Installations-CD. Klicken Sie auf *Weiter*. Der gefundene Treiber wird angezeigt.
6. Klicken Sie auf *Weiter*, um den Treiber zu installieren.
7. Klicken Sie auf *Fertigstellen*, um den ersten Teil der Installation zu beenden und den seriellen Port zu installieren.

Installation des seriellen USB-Ports:

Die Installation schließt sich automatisch an die des Instruments an und dauert nur einige Sekunden. Unterbrechen Sie den Vorgang nicht, sondern warten Sie, bis beide Installationsphasen abgeschlossen sind.

Vergewissern Sie sich abschließend, dass auch der Schnittstellentreiber erfolgreich installiert wurde.

Öffnen Sie *Start* - *Einstellungen* - *Systemsteuerung* - *System* - *Geräte-Manager*. Wählen Sie *Ansicht* - *Geräte nach Verbindung*.

Das Gerät sollte als *Suunto USB Serial Port (COMx)* installiert sein und mit dem Suunto-Sportinstrument verbunden sein.

WINDOWS 2000

Die Installation erfolgt in zwei Phasen. Zuerst werden die Treiber für das Suunto-Sportinstrument installiert, danach der Treiber für die virtuelle USB-Serienschnittstelle.

So installieren Sie den Treiber für Ihr Suunto-Sportinstrument:

1. Die Treiber befinden sich auf der Installations-CD der Software. Legen Sie die CD in das CD-ROM-Laufwerk Ihres PCs ein.
2. Schließen Sie das Schnittstellenkabel an den USB-Port Ihres PCs an. Der "Neue Hardware gefunden"-Assistent wird aktiviert.
3. Klicken Sie auf *Weiter*. Das Gerätetreiber-Installationsfenster öffnet sich.
4. Wählen Sie die empfohlene Option *(Nach geeignetem Treiber für das Gerät suchen)* und klicken Sie auf *Weiter*. Das Treiberdatei-Suchfenster öffnet sich.
5. Wählen Sie *Speicherort angeben* und suchen Sie nach dem Treiberordner der Installations-CD. Klicken Sie auf *Weiter*. Das Fenster mit den gefundenen Treibern öffnet sich.
6. Klicken Sie auf *Weiter*, um den Treiber zu installieren.
7. Klicken Sie auf *Fertigstellen*, um den ersten Teil der Installation zu beenden und den seriellen Port zu installieren.

Installation des seriellen USB-Ports:

Die Installation schließt sich automatisch an die des Instruments an. Wiederholen Sie zur Installation des seriellen USB-Ports die Schritte 3-6. Klicken Sie auf *Fertig stellen*, um den Assistenten zu schließen. Unterbrechen Sie den Vorgang nicht, sondern warten Sie, bis beide Installationsphasen abgeschlossen sind.

Vergewissern Sie sich abschließend, dass auch der Schnittstellentreiber erfolgreich installiert wurde. Öffnen Sie *Start* - *Einstellungen* - *Systemsteuerung*- *System* - *Hardware* - *Geräte-Manager*. Wählen Sie *Ansicht- Geräte nach Verbindung*.

Das Gerät sollte als *Suunto USB Serial Port (COMx)* installiert sein und mit dem Suunto-Sportinstrument verbunden sein.

WINDOWS XP/VISTA

Die Installation erfolgt in zwei Phasen. Zuerst werden die Treiber für das Suunto-Sportinstrument installiert, danach der Treiber für die virtuelle USB-Serienschnittstelle.

So installieren Sie den Treiber für Ihr Suunto-Sportinstrument:

1. Die Treiber befinden sich auf der Installations-CD der Software. Legen Sie die CD in das CD-ROM-Laufwerk Ihres PCs ein.
2. Schließen Sie das Schnittstellenkabel an den USB-Port Ihres PCs an. Der "Neue Hardware gefunden"-Assistent wird aktiviert.
3. Das Gerätetreiber-Installationsfenster öffnet sich.
4. Wählen Sie die empfohlene Option *(Software automatisch installieren)* und klicken Sie auf *Weiter*.

   Das Treiberdatei-Suchfenster öffnet sich.
5. Möglicherweise erscheint eine Hardware-Installationswarnung, die besagt, dass das Suunto-Sportinstrument den Windows Logo-Kompatibilitätstest für Windows XP/Vista nicht bestanden hat. Klicken Sie in diesem Fall auf *Trotzdem fortfahren*.

6. Klicken Sie auf *Fertigstellen*, um den ersten Teil der Installation zu beenden und den USB-Port zu installieren.

Installation des seriellen USB-Ports:

Die Installation schließt sich automatisch an die des Instruments an. Wiederholen Sie zur Installation des seriellen USB-Ports die Schritte 3-6. Klicken Sie auf *Fertig stellen*, um den Assistenten zu schließen. Unterbrechen Sie den Vorgang nicht, sondern warten Sie, bis beide Installationsphasen abgeschlossen sind.

Vergewissern Sie sich abschließend, dass auch der Schnittstellentreiber erfolgreich installiert wurde. Öffnen Sie *Start - Einstellungen - Systemsteuerung - System - Hardware - Geräte-Manager.* Wählen Sie *Geräte nach Verbindung*.

Das Gerät sollte als *Suunto USB Serial Port (COMx)* installiert sein und mit dem Suunto-Sportinstrument verbunden sein.

5.7. DEINSTALLIEREN DER USB-TREIBER FÜR SUUNTO-SPORTINSTRUMENTE

Windows 98, Windows 2000 und Windows XP/Vista

So deinstallieren Sie Treiber für Suunto-Sportinstrumente:

1. Öffnen Sie *Start - Einstellungen - Systemsteuerung - System - Software – Programme ändern oder entfernen.* Ein Fenster mit den derzeit installierten Programmen öffnet sich.
2. Wählen Sie *Suunto USB Drivers* und klicken Sie auf *Hinzufügen/Entfernen* (in Windows 98) oder *Ändern/Entfernen* (in Windows 2000 und Windows XP/Vista). Das Suunto Uninstaller-Fenster öffnet sich und fragt, ob die Treiber wirklich gelöscht werden sollen.
3. Wählen Sie *Weiter*, um die Deinstallation abzuschließen.

6. SUUNTOSPORTS.COM

SuuntoSports.com ist eine Internet-Community für alle Benutzer von Suunto-Instrumenten. Der Service wurde geschaffen, um Ihre Outdoor-Aktivitäten um eine neue Dimension zu erweitern und Ihnen neue Nutzungsmöglichkeiten für Ihr Instrument zu bieten. Auf SuuntoSports.com können Sie Ihre Erfahrungen und die während Ihrer Aktivitäten aufgezeichneten Daten mit anderen Mitgliedern austauschen. Sie können Ihre Leistungen mit denen anderer Suunto-Benutzer vergleichen und von deren Tipps profitieren.

Die Mitgliedschaft bei SuuntoSports.com ist kostenlos und offen für alle Outdoor- und Sportbegeisterten. Sie benötigen lediglich ein Suunto-Sportinstrument, um IhrenDaten an SuuntoSports.com senden zu können. Außerdem benötigen Sie die mit dem Produkt gelieferte PC-Software, um Daten aus Ihrem PC in SuuntoSports hochzuladen. Vor Ihrer Anmeldung können Sie sich auch als Gast in SuuntoSports einloggen, um die Angebote der Seite kennenzulernen.

6.1. EINSTIEG

So werden Sie Mitglied bei SuuntoSports.com:

1. Installieren Sie den Suunto Training Manager und vergewissern Sie sich, dass Ihr Computer mit dem Internet verbunden ist.
2. Klicken Sie auf die Textzeile *SuuntoSports.com*  im SuuntoSports.com-Fenster links unten im Suunto Training Manager.
3. Klicken Sie auf , um die SuuntoSports.com-Anmeldeseite zu öffnen.

4. Klicken Sie auf *Register* und folgen Sie den Anweisungen, um sich anzumelden und Ihr Suunto-Instrument zu registrieren. Nach der Anmeldung gelangen Sie automatisch zur SuuntoSports.com-Homepage, wo Sie mehr über Aufbau und Funktionsprinzipien der Seiten erfahren. Ihre persönlichen Angaben und Ausrüstungsprofile können Sie bei Bedarf später unter My Suunto ergänzen und aktualisieren.

Sie können SuuntoSports.com auch direkt in Ihrem Internetbrowser öffnen: www.suuntosports.com.

HINWEIS: *SuuntoSports.com wird kontinuierlich aktualisiert und weiterentwickelt, wodurch es zu Inhaltsänderungen kommen kann.*

HINWEIS: *Bitte lesen Sie vor der Anmeldung die Datenschutzhinweise (Privacy Policy) von SuuntoSports.com.*

6.2. BEREICHE

SuuntoSports.com umfasst drei Bereiche mit unterschiedlichen Zugriffsrechten: My Suunto ist Ihr privater Bereich, zu dem andere Benutzer keinen Zutritt haben. Communities ist der Bereich für Gruppen, und die in den Sports Forums veröffentlichen Informationen sind für alle BesucherInnen von SuuntoSports.com sichtbar. In diesem Abschnitt werden die Funktionen und grundlegenden Prinzipien von SuuntoSports.com kurz beschrieben. Besuchen Sie zum näheren Kennenzulernen die Seite und probieren Sie ihre Features aus. Schrittweise Anleitungen finden Sie bei Bedarf in der Online-Hilfe. Die Hilfe ist auf jeder Seite verfügbar. Das entsprechende Symbol befindet sich auf der rechten Seite des Balkens, der den Bildschirm teilt.

Die auf SuuntoSports veröffentlichten Informationen enthalten interne Links, welche die Navigation innerhalb der Seite vereinfachen. Wenn Sie beispielsweise eine

Ortsbeschreibung betrachten, können Sie den Links folgen, um die persönlichen Daten des Senders dieser Informationen sowie die entsprechenden Protokolle / Logbücher und Reiseberichte anzusehen.

SuuntoSports.com bietet mehrere Möglichkeiten zur Datensuche auf der Website. Sie können gezielt nach Gruppen, Mitgliedern, Orten oder Protokollen/Logbüchern suchen oder eigene Suchbegriffe eingeben.

6.3. MY SUUNTO

My Suunto enthält Ihre persönlichen Informationen. Auf dieser Seite können Sie Ihre eigene Personenbeschreibung verfassen, Ihren Armbandcomputer registrieren, Ihre sportlichen Aktivitäten auflisten und Ihr Mitgliedschaftsprofil verwalten. Wenn Sie Suunto t6-Protokolldateien mit dem Suunto Training Manager in SuuntoSports.com hochladen, erscheinen diese auf Ihrer My Suunto-Hauptseite. Dort können Sie festlegen, ob die Protokolle und/oder Trainingsprogramme für alle Mitglieder, für bestimmte Gruppen oder nur für Sie selbst sichtbar sein sollen. Von My Suunto aus können Sie Ihre Protokolle und/oder Trainingsprogramme auch mit denen anderer Mitglieder vergleichen.

In My Suunto finden Sie auch einen persönlichen Kalender, in dem Sie Ihre Aktivitäten planen, Trainingsprotokolle führen, Fortschritte festhalten und Ortsangaben vermerken können.

6.4. COMMUNITIES

In den Communities treffen sich SuuntoSports.com-Mitglieder in kleineren Gruppen. Im Communities-Bereich können Sie Interessengruppen bilden, suchen und verwalten. Sie können beispielsweise mit gleichgesinnten Freunden eine Gruppe bilden, Protokolle und Informationen austauschen, diskutieren und gemeinsame Unternehmungen planen. Die innerhalb einer Community veröffentlichten

Informationen sind nur für deren Mitglieder zugänglich. Eine Community kann als offene oder geschlossene geschlossene Gruppe angelegt werden. Um an den Aktivitäten einer geschlossenen Guppe teilnehmen zu können, müssen Sie erst eine Einladung erhalten oder um Aufnahme ersuchen.

Jede Community hat eine eigene Homepage für aktuelle Neuigkeiten, Diskussionen, Termine und Protokolle. Außerdem steht den Mitgliedern ein Schwarzes Brett zur Verfügung sowie ein gemeinsamer Kalender und die Möglichkeit zum Erstellen von Links und Gruppenaktivitäten. Alle registrierten SuuntoSports.com-Nutzer sind automatisch Mitglieder der ‘World of SuuntoSports’-Community.

6.5. SPORT FORUMS

Suunto-Benutzer sind in zahlreichen Sportarten aktiv. Auf SuuntoSports.com finden Sie im Bereich eine Reihe von disziplinspezifischen Foren, in denen Sie Informationen und Anregungen finden. Alle Foren enhalten aktuelle Nachrichten, Mitteilungen, Kalender, Ranglisten und Diskussionen zu der jeweiligen Sportart. Hier können Sie auch Links zu verwandten Sportseiten im Internet vorschlagen, Trainingsprogramme austauschen und Reiseberichte anderer Mitglieder lesen.

In den Sportforen werden darüber hinaus interessante Sportgebiete vorgestellt. Sie können die Gebiete bewerten und Ihre eigenen Favoriten vorstellen. Aus der SuuntoSports.com-Datenbank können Sie auch Ranglisten nach Ihren eigenen Kriterien zusammenstellen, z.B. die höchsten von Mitgliedern besuchten Gipfel, die meisten vertikalen Aufstiege oder veröffentlichten Logbücher/Tourprotokolle pro Person, die Gruppen mit den meisten Mitgliedern usw.

7. TECHNISCHE DATEN

Allgemeines

- Betriebstemperatur -20°C bis +60°C/-5°F to +140°F
- Lagertemperatur -30°C bis +60°C/-22°F to +140°F
- Gewicht 56 g
- Wasserdicht bis 100 m / 330 ft (gemäß ISO 2281)
- Vom Benutzer auswechselbare Batterie (CR2032)
- Kompatibel mit bestimmten Suunto ANT-Geräten
- Speicherkapazität128 kB, entspricht 100 000 Herzfrequenzintervallen + sonstigen Aufzeichnungsdaten (ca. 14 h bei HF 120 bpm)
- Aufzeichnungsintervalle für Höhe und Geschwindigkeit (mit externem Gerät gemessen) 2 s / 10 s

Thermometer

- Anzeigebereich -20°C bis +60°C / -5°F to + 140°F
- Auflösung 1°C/1°F
- Luftdruck
- Anzeigebereich 300 bis -1100 hPa / 8.90 bis -32.50 inHg
- Auflösung 1 hPa / 0.05 inHg

Höhe

- Anzeigebereich -500 m bis -9000 m / -1600 ft - 29 995 ft
- Auflösung 1 m/91.44 cm

Kalenderuhr

- Auflösung 1 s
- Programmiert bis 2099

Stoppuhr

- Stoppuhrbereich 99 Stunden
- Zwischenzeitbereich 99 Stunden
- Runden/Zwischenzeiten 100/Protokoll
- Auflösung 0.1 s

HF

- Anzeigebereich 30 bis 240 Herzschläge/min (bpm)

Mindest- und Höchstwerte:

- HF-Grenzwerte: min. 30 bpm, max. 240 bpm
- HF-Grenzwerte der Übersichtsfunktion (Einstellung in Suunto Training Manager): min. 30 bpm, max. 240 bpm
- Max. HF für Prozentangabe (Einstellung in Suunto Training Manager): max. 240 bpm

Timer

Mindest- und Höchstwerte:

- Intervall 1: min. 0:05 max. 59:59
- Intervall 2: min. 0:00 max. 59:59
- Aufwärmen min. 0:00 max. 59:59
- Countdown: min. 0:00 max. 59:59

SPD/DST

Mindest- und Höchstwerte:

- Mindest- und Höchstgeschwindigkeit: min. 2.0 max. 150
- Automatische Zwischenzeiten : min. 0.0 max. 99.9
- Streckenintervall 1: min. 0.1 max. 9.9
- Streckenintervall 2: min. 0.0 max. 9.9

Sendergurt

- Wasserdichte: 20 m / 66 ft
- Gewicht: 61g
- Frequenz: 2.465 GHz Suunto ANT-kompatibel
- Sendebereich: bis zu 10 m
- Vom Benutzer auswechselbare Batterie (CR2032)

8. GEISTIGES EIGENTUM

8.1. COPYRIGHT

Obwohl wir großen Wert auf die Exaktheit und Ausführlichkeit der Informationen gelegt haben, können wir keine allumfassende Garantie für ihre Genauigkeit geben. Hinsichtlich des Inhalts behalten wir uns das Recht auf unangekündigte Änderungen vor. Die aktuellste Version dieser Dokumentation steht Ihnen jederzeit unter www.suunto.com zum Download zur Verfügung.

8.2. WARENZEICHEN

Suunto, Wristop Computer, Suunto t6, Replacing Luck, deren Logos sowie alle übrigen Warenzeichen und Modellbezeichnungen der Marke Suunto sind eingetragene oder unregistrierte Warenzeichen der Firma Suunto Oy. Alle Rechte vorbehalten. Firstbeat & Analyzed by Firstbeat sind eingetragene oder unregistrierte Warenzeichen der Firma Firstbeat Technologies Ltd. Alle Rechte vorbehalten.

8.3. PATENTHINWEIS

Dieses Produkt ist durch die Patentanmeldungen WO2004016173 und WO03099114 geschützt

9. HAFTUNGSAUSSCHLÜSSE

9.1. VERANTWORTUNG DES BENUTZERS

Dieses Instrument ist nur für den Freizeitgebrauch bestimmt. Der Suunto t6 darf nicht als Ersatzinstrument benutzt werden, um Messungen durchzuführen, die professionelle oder industrielle Präzision erfordern! Ebensowenig darf er während des Fallschirmspringens, Drachenfliegens, Paraglidings und des Fliegens von Sportflugzeugen verwendet werden.

9.2. CE-KONFORMITÄT

Das CE-Siegel bestätigt die Übereinstimmung mit den EMC-Richtlinien 89/336/EEC und 99/5/EEC der Europäischen Union.

9.3. ICES

Dieses digitale Gerät der Klasse B entspricht den Anforderungen der kanadischen Norm ICES-003.

9.4. FCC-KONFORMITÄT

Dieses Gerät entspricht den Vorschriften in Part 15 der FCC-Grenzwerte (U.S. Federal Communications Commission) für digitale Geräte der Klasse B. Dieses Instrument erzeugt und verwendet Funkfrequenzen und kann diese auch ausstrahlen. Deshalb kann es bei unsachgemäßer Installation oder Verwendung den Funkverkehr stören. In manchen Fällen können Interferenzen auftreten. Wenn dieses Instrument bei anderen Einrichtungen störende Interferenzen verursacht, versuchen Sie das Problem zu beheben, indem Sie den Standort dieser Einrichtungen verlegen.

Sollte das Problem weiterhin bestehen, wenden Sie sich bitte an einen autorisierten Suunto-Händler oder an einen anderen qualifizierten Servicetechniker. Der Betrieb des Instruments unterliegt den folgenden Bedingungen:

(1) Das Gerät kann keine schädlichen Interferenzen verursachen.

(2) Das Gerät toleriert sämtliche empfangenen Interferenzen, einschließlich Interferenzen, die seinen Betrieb stören können.

Reparaturen sollten nur von autorisiertem Suunto-Servicepersonal durchgeführt werden. Unautorisierte Reparatur hat den Verfall des Garantieanspruchs zur Folge.

Auf Konformität mit FCC-Standards geprüft.

Für Haus- und Bürogebrauch.

FCC-WARNUNG: *Änderungen oder Modifikationen ohne ausdrückliche Genehmigung der Fa. Suunto Oy können Ihr Nutzungsrecht für dieses Gerät nach den Vorschriften der FCC nichtig machen.*

www.suunto.com